ام. جی. رایان/ ترجمه‌ی پوپه میثاقی

خوشبختی در یک قدمی



ام. جی. رایان

خوشبختی در یک‌قدمی

چگونه به خود یاد دهید خوشبخت باشید
و از هر روز زندگی‌تان لذت ببرید

ترجمه‌ی

پوپه میثاقی

انتشارات مروارید

رایان . مری. جین، ۱۹۵۲ – م.　　Ryan, Mary Jane

خوشبختی در یک‌قدمی: چگونه به خود یاد دهید خوشبخت باشید و از هر روز زندگی‌تان لذت ببرید / ام. جی. رایان؛ ترجمه‌ی پویه میثاقی. ـــ تهران: مروارید، ۱۳۸۵.

ISBN 964-8838-30-5

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

عنوان اصلی: The happiness makeover: how to teach yourself to be happy and enjoy every day, c. 2005.

۱. خوشبختی. الف. میثاقی، پویه، ۱۳۵۶ ـ ، مترجم. ب. عنوان.

۱۵۸　　BF۵۷۵/۲ر۹خ

۱۳۸۵

کتابخانه ملی ایران　　۸۵ـ۴۰۱۲۲م

انتشارات مروارید

انتشارات مروارید: تهران، خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۳۱۲

تلفن: ۶۶۴۰۰۸۶۶ ـ ۶۶۴۱۴۰۴۶ ـ ۶۶۴۸۴۰۲۷ ـ ۶۶۴۸۴۶۱۲ ـ / ص. پ. ۱۶۵۴ـ ۱۳۱۴۵

پست الکترونیک: Morvarid-pub@yahoo.Com

فروش اینترنتی: www.iketab.com

◇

خوشبختی در یک‌قدمی

ام. جی. رایان

ترجمه‌ی پویه میثاقی

صفحه‌آرایی علم روز

چاپ اول ۱۳۸۵

چاپخانه گلشن

صحافی نوری

تیراژ ۱۶۵۰

شابک ۵ ـ۳۰ـ۸۸۳۸ـ۹۶۴　　ISBN 964-8838-30-5

۳۰۰۰

فهرست

خوشبختی در یک قدمی

الف. شما می‌توانید خوشبخت‌تر باشید

"چه می‌شد اگر واقعاً عاشق زندگی می‌شدیم؟ زندگی‌مان چه تغییری می‌کرد اگر واقعاً فکر می‌کردیم که ... واقعیت فوق العاده است ...؟ آیا در آن صورت احمق‌هایی می‌شدیم که دیگران ازمان سوءاستفاده می‌کردند، یا متوجه می‌شدیم که زندگی هیجان‌انگیز، لذت‌بخش و خارق‌العاده است؟"

جیمز ای کیچنر

صبح شنبه‌ای سرد و غم انگیز بود. من و همسرم برنامه‌ریزی کرده بودیم دونفری برای شام جشن تولد بیرون برویم. اما آنا، دخترمان که آن موقع سه سال داشت، با تب از خواب بلند شد. از یک سالگی‌اش که او را به فرزندخواندگی قبول کرده بودیم، آنا ذات‌الریه عودکننده داشت و تب علامت هشداردهنده آن بود. آمدن پرستار را لغو کن و بنشین و با بچه‌ای نق‌نقو سر و کله بزن. آنای مریض تجربه‌ی خوشایندی نبود ـ به من می‌چسبید و اگر دان یا هر کس دیگری نزدیک می‌آمد، دیوانه‌وار جیغ می‌کشید.

آن روز را بالاخره به نحوی سر کردیم، البته با اشک و اوقات تلخی زیاد. شب که شد، روی صندلی گهواره‌ای، آنا را روی پایم نشانده بودم. به او گفتم: "روز سختی بود، نه آنا؟ چه خبر شده بود؟ چی می‌خوای؟"

سرش را بلند کرد و با آه و ناله گفت: "من فقط می‌خوام خوشحال باشم."

آیا همه‌ی ما همین را نمی‌خواهیم؟ هر کسی که هستیم و شرایط ما هر چه که هست، آیا این همان چیزی نیست که همه‌ی ما آرزویش را داریم؟ خوشحالی، خوشبختی، تجربه‌ی شادی محض زنده بودن. در واقع، این مسأله چنان ارزش مهمی است که اعلامیه‌ی استقلال امریکا پی‌گیری آن را یکی از سه حق غیر قابل انکار می‌شناسد.

همه‌ی ما با تمام وجود آن را می‌خواهیم، اما مثل آنا در آن شنبه ماه دسامبر، به نظر می‌رسد که بسیاری‌مان نمی‌دانیم که چه‌طور به صورت مداوم آن را تجربه کنیم. شاید مشکل در واژه‌ی «دنبال کردن» باشد. معنی آن را به گونه‌ای در نظر گرفته‌ایم که انگار خوشبختی آن بیرون است، چیزی است که باید به دنبالش باشیم ـ در کار مناسب، زوجی که هرگز آزارمان نمی‌دهد، ماشین بی‌ام‌و ۵۰ هزار دلاری ـ و نه در درون خودمان. ما به خودمان یاد داده‌ایم که به «اگر فقط»ها فکر کنیم ـ اگر فقط همسر من زودتر از سر کار بر می‌گشت، خوشبخت بودیم؛ اگر فقط به عنوان یک مادر می‌توانستیم در خانه بمانیم، خوشبخت بودیم. ما تمام وقت‌مان را صرف می‌کنیم تا «اگر فقط»هایمان به واقعیت بپیوندند، اما آن موقع متوجه می‌شویم که حتی

اگر به آن‌ها هم دست یابیم، «اگر فقط»های تازه‌ای مطرح می‌شوند.

این مسأله در مورد من که کاملاً صدق می‌کرد. بیش‌ترِ چهل سال اول زندگیم را آدم منفی معمولی‌ای بودم. با دقت تمام همه‌ی مشکلات زندگیم را فهرست می‌کردم و وقت و انرژی خود را برای ساختن فردایی خوشبخت‌تر صرف می‌کردم. اما وقتی رسیدن به آن‌چه که مطمئن بودم خوشبختم می‌کند ـ استقلال، پول، موفقیت ـ خوشبختی به بار نیاورد، متوجه شدم که در جاهای اشتباه به دنبال آن می‌گشته‌ام. بنابراین تصمیم گرفتم که برای خوشبخت شدن همه چیز را زیر و رو کنم. این روند دوازده ساله موجب شد تا مجموعه‌ای کتاب در مورد فضایل مهربانی، حق‌شناسی، بخشندگی، صبر و اعتمادبه‌نفس به عنوان راه‌های خوشبختی بنویسم و حالا هم مستقیماً به خود موضوع خوشبختی پرداخته‌ام. من آدم‌های خوشبخت را مورد مطالعه قرار داده‌ام، همه‌ی کتاب‌ها را خوانده‌ام، در اعماق روح خود کندوکاو کرده‌ام، روی خودم حسابی کار کرده‌ام، و بالاخره به مراجعانم دست یاری داده‌ام.

این هفته تأییدیه‌ی کوچکی گرفتم که نشان می‌داد در حال رسیدن به بعضی از اهدافم هستم. چند وقتی است مشغول انجام تعمیراتی در حیاط خلوت‌مان هستیم و به نشانه‌ی تشکر، من مقاطعه‌کارمان و همسرش را به شام دعوت کردم. قبل از آن شاید ده کلمه بیش‌تر با آن‌ها صحبت نکرده بودم. ما همان برنامه‌ی معمول خانوادگی‌مان را داشتیم که مشتمل بود بر پایکوبی بعد از شام با آنا در اتاق نشیمن. روز بعد، مقاطعه‌کار دم در آمد تا از من

تشکر کند. در حالی که لبخند می‌زد گفت: "شب خوبی بود. شما واقعاً خوشبختید، نه؟"

فکر کردم بله خوشبختم، و پنجاه سال زحمت کشیده‌ام تا به این جا رسیده‌ام. شاید به خاطر همین باشد که این کتاب را نوشته‌ام ـ تا دیگران مجبور نباشند زمانی این‌قدر طولانی بجنگند، تا عده‌ی بیش‌تری بتوانند به این سؤال جواب «بله»ای بلند بدهند، تا شاید خوشبختی به کامل‌ترین شکلش برای خودمان و کسانی که در مسیرمان با آن‌ها مواجه می‌شویم شکوفا شود.

خوشبختی به نوبه‌ی خود پاداش است، اما مزایای آن به همین‌جا ختم نمی‌شود. مردم خوشبخت خودشان را می‌پذیرند، بنابراین وقت ارزشمندشان را صرف تأسف خوردن نمی‌کنند. آن‌ها دیگران را هم می‌پذیرند، بنابراین آزادند تا مردم را همان‌طور که هستند دوست بدارند، نه این که انرژی خود را صرف تلاش برای بازسازی همه‌ی کسانی کنند که در دسترس‌شان هستند. آن‌ها مثبت به آینده نگاه می‌کنند، بنابراین وقت زیادی را صرف نگرانی یا ترس نمی‌کنند. آن‌ها با زندگی مثل ماجرایی خارق‌العاده در گیر می شوند که قرار است در آن تمام تلاش‌شان را بکنند. شور و اشتیاقی که آن‌ها در مواجهه با زندگی به خرج می‌دهند مُسری است؛ مردم به حلقه‌ی آن‌ها جذب می‌شوند و به نظر می‌رسد که موفقیت هم به سوی‌شان کشیده می‌شود. آن‌ها سالم‌تر هم هستند. بررسی‌ای که به تازگی در *نورولوژی ژورنال* (*مجله‌ی عصب‌شناسی*) به چاپ رسید نشان می‌دهد که احتمال ابتلای سالمندان خوشبخت به آلزایمر کم‌تر از دیگران است. همچنین،

بررسی‌ها نشان داده‌اند که احتمال مرگ نابهنگام و حتی سرماخوردگی آدم‌های خوشبخت کم‌تر است.

من با تفکر در مورد هنر خوشبختی، مطالعه و تمرین آن، به چند نتیجه رسیده‌ام: اول این که جست‌وجوی خوشبختی در طول تاریخ ریشه‌ی تمام فعالیت‌های بشر بوده است؛ دوم این که خوشبختی باید در همین لحظه تجربه شود وگرنه این خطر وجود دارد که هرگز حس نشود. اگرچه می‌توانیم حسرت گذشته‌ها را بخوریم ـ آه، چه‌قدر قبلاً خوشبخت بودم ـ یا مشتاق آینده باشیم ـ روزی خوشبخت خواهم شد ـ اما حالا، در همین لحظه، است که باید تنها خوشبختی‌ای را که می‌توانیم به حساب بیاوریم خلق کنیم.

مهم‌تر از همه این که دریافته‌ام اگرچه دانشمندان به تازگی کشف کرده‌اند که هرکدام از ما یک نقطه‌ی ژنتیک مشخص برای خوشبختی داریم، نقطه‌ای بر روی طیف احساسات که به سویش متمایل می‌شویم، این نقطه تنها عامل ۵۰-۴۰ درصد خوشبختی ماست (این نکته را با مطالعه‌ی دوقلوهایی که جدا از هم بزرگ شده‌اند تعیین کرده‌اند). مفهوم این یافته آن است که ما هر کس که باشیم می‌توانیم رضایت و سرزندگی بیش‌تری را تجربه کنیم، چرا که تاکنون هیچ‌کس محدودیتی برای حد بالای احساسات خوب پیدا نکرده است.

به معنای واقعی، خوشبختی نهایت تغییر و تحول است. جز میل به خوشبخت‌تر بودن، چه دلیل دیگری وجود دارد که پول و زمان صرف کنیم تا خانه‌مان، جسم‌مان، و روابط‌مان را درست کنیم؟ به جای آن

که برای تجربه‌ی رضایت و لذت کلّی بیش‌تر، پشت چشم‌های پرچین و چروک‌مان را بکشیم یا مبلمان ناهماهنگ‌مان را عوض کنیم، چرا مستقیماً به سراغ اصل قضیه نرویم ـ به سراغ پرورش دیدگاه‌های ذهنی و احساسی که مستقل از پارچه‌ی مبل یا مارک ماتیک حسّ سرزندگی ایجاد می‌کنند؟

با مطالعه و تمرین، دریافته‌ام که خوشبختی احساسی است ناشی از افکاری که انتخاب می‌کنیم یا اعمالی که انجام می‌دهیم تا آن افکار خوب را افزایش دهیم.

اصل این کتاب بر اساس این درک است که ذهن چیز قدرتمندی است و نیروی آن می‌تواند برای خوشبخت یا بدبخت کردن ما به کار رود. می‌توانیم روی این مسأله تمرکز کنیم که دنیا چه‌طور در حق ما بدی کرده یا متمرکز شویم بر جاهایی که در حق ما خوبی کرده است. می‌توانیم روی این مسأله تمرکز کنیم که کجا گیر کرده‌ایم یا روی این که آزادی‌مان چه اندازه است. می‌توانیم از فرصت درک معجزات معمول اطراف‌مان استفاده کنیم. می‌توانیم راه‌هایی پیدا کنیم که واقعاً از لحظات زندگی‌مان لذت ببریم.

در حالی که بعضی تفکرات خاص خوشبختی می‌آورند، خود خوشبختی هم ممکن است موجب تفکر بهتر شود؛ پروفسور بری *شوارتز* در یکی از سخنرانی‌های اخیرش برای فارغ التحصیلان سوارت مور به این نکته اشاره کرد که: "شواهد روزافزونی وجود دارد مبنی بر این که مردم به هنگام خوشبختی مفیدتر و گسترده‌تر فکر می‌کنند تا زمانی که چنین نیستند." به عنوان مثال، پزشکانی که پیش از دیدن

بیماران‌شان به آن‌ها بسته‌های آب‌نبات ـ تقویت‌کننده‌ی شادی و خوشحالی ـ داده بودند، میزان دقت و سرعت تشخیص‌شان افزایش یافته بود.

پیش از این که روان‌شناسی به موضوع خوشبختی علاقه‌مند شود، یعنی حدود ده سال پیش، این موضوع به فیلسوفان مربوط می‌شد. از زمان ارسطو، فیلسوفان بین خوشبختی لذت‌گرایانه، خوشبختی به عنوان احساس لذت یا خشنودی، و خوشبختی سعادت‌گرایانه، که از رضایت از اعمال و شخصیت به وجود می‌آید، تفاوت قائل شده‌اند. به تازگی روان‌شناسی مثبت‌اندیشی تمایز مشابهی بین لذت و کامروایی قائل شده است و به این نکته اشاره می‌کند که چون لذت گذراست و کامروایی ماندگاری بیش‌تری دارد، بهتر است برای تجربه‌ی خوشبختی «واقعی» به دنبال کامروایی باشیم. این تمایز ممکن است در نظریه مفید باشد، اما فکر نمی‌کنم بتواند منحصر بودن هر کس و در نتیجه آن چه را که هر کدام از ما ممکن است نیاز داشته باشیم مد نظر قرار دهد.

به عنوان مثال خود من را در نظر بگیرید. من راجع به خوشبختی که از زندگی بر اساس نقاط قوت و ارزش‌ها ایجاد می‌شد (آن چه که *مارتین سلیگمن* راه کامروایی می‌نامد) خیلی چیزها می‌دانستم. اما تا همین اواخر راجع به لذت بردن لحظه به لحظه از زندگیم، از راه لذت، چیز زیادی نمی‌دانستم. خواننده‌ی عزیز، آن‌چه که می‌خواهم شما را به انجامش تشویق کنم آن است که بفهمید در تحول خود برای خوشبختی کدام یک از این راه‌ها را باید دنبال کنید و چه تفکری را پرورش دهید که شما را به آن‌جا برساند.

راه‌های زیادی به خوشبختی ختم می‌شود

"خوشبختی، آن معشوقه‌ی بزرگ جشن رقص زندگی، ما را از میان هزارتو و پیچ‌وخم‌ها می‌گذراند، اما هیچ کدام‌مان را از یک راه هدایت نمی‌کند.

چارلز کالب کولتون

فِرِد، مدیر بازرگانی که به ستوه آمده بود، با من تماس گرفت چون می‌خواست خوشبخت‌تر باشد. راجع به این با هم گپ زدیم که چه کارهایی می‌تواند بکند تا حس بهتری به زندگیش داشته باشد، اما می‌شد گفت صحبت‌هایمان به هیچ‌جا نرسید. او مدام روی مشکلاتش تمرکز می‌کرد ـ رئیسی بی‌تفاوت، بچه‌هایی که در مدرسه اوضاع خوبی نداشتند. بنابراین از او خواستم تا آدم‌های خوشبختی را که می‌شناسد بررسی کند ـ فرق میان آن‌ها و او چه بود؟ ـ و بعد آن چه را که دیده است گزارش کند.

دو هفته بعد فرد تلفن زد. "آدم‌هایی که خوشبخت‌ترند، قدرشناس‌ترند. در مواردی از زندگی‌شان که می‌توانند کاری انجام دهند می‌دهند، و نگران باقی ماجرا نیستند. بیش‌تر لبخند می‌زنند." بنابراین من و فرد برنامه‌ای برایش ریختیم تا یاد بگیرد این سه کار را انجام دهد. مطابق برنامه‌ای روزانه، او شروع کرد به نگاه کردن به چیزهایی که می‌توانست در زندگی خودش قدر بداند ـ بچه‌های سالم، کار، ازدواج پابرجا. آن گاه شروع کرد به رسیدگی به مواردی که می‌توانست ـ آموزش بهتر برای کارمندانش تا خودش مجبور نباشد این‌قدر کار کند، تعیین مرزهای مشخص با بچه‌ها (به عنوان مثال،

روشن کردن این مسأله که انجام ندادن کارهای محول‌شده به‌شان عواقبی به دنبال دارد) ـ و رها کردن بقیه‌ی کارها به حال خودشان. هر بار که متوجه می‌شد نگران چیزی است که نمی‌تواند کنترل کند، دست نگه می‌داشت و روی چیزی دیگر تمرکز می‌کرد. شروع کرد به این که هر روز به دنبال حداقل یک «بوته گل سرخ خوشبختی» بگردد، نامی که من روی آن خوشی‌های کوچک زندگی روزمره گذاشته‌ام که برای‌مان لذت می‌آفرینند و باعث می‌شوند لبخند بزنیم. و می‌دانید چه شد؟ فردِ خوشبخت‌تر شد.

شخص دیگری با همین مسأله به من مراجعه کرد. همین مأموریت را به او دادم و او وقتی برگشت گفت: "مردم خوشبخت بیش‌تر خوش می‌گذرانند. برای بازی کردن وقت می‌گذارند." بنابراین به او کمک کردم بفهمد چه‌طور می‌تواند بیش‌تر این کارها را بکند. نفر سومی گفت مردم خوشبخت از او مهربان‌تر و بخشنده‌ترند. نفر چهارم گزارش داد که مردم خوشبخت با اشتیاق به کاری معنادار می‌پردازند.

من این بررسی مردم خوشبخت را از ده‌ها نفر خواسته‌ام و هر کس چیزی متفاوت کشف کرده است. نکته ای که من دریافته‌ام این است که هر کدام از ما دقیقاً متوجه آن چیزی می‌شویم که لازم داریم یاد بگیریم ـ و به همین دلیل است که متوجه آن می‌شویم. بنابراین به جای این که برای نتایج تحقیقات اعتبار زیاده از حد قائل شوید یا حرف دیگران را در مورد این که چه چیز ایجاد خوشحالی می‌کند باور کنید، خودتان این مطالعه را انجام دهید و به آن‌چه که کشف می‌کنید توجه کنید. این کشف کلید تحول موفقیت‌آمیز خود شما خواهد بود.

این موضوع به این معنا نیست که در آن چه مردم کشف می‌کنند هیچ مضمون مشترکی وجود ندارد. هیچ کس نگفت دیگران خوشبخت‌ترند چون چیزهای بیش‌تر یا مشکلات کم‌تری دارند. هیچ کس نگفت خوشبختی دیگران به این خاطر است که پول‌دار یا مشهورند. در واقع، چیزهایی که آن‌ها و دیگران کشف کرده‌اند اساس این کتاب را تشکیل می‌دهد، اما آن چیزهایی که لازم است شما روی‌شان تمرکز کنید به احتمال قوی در بررسی مردمان خوشبخت توسط خودتان و نیز از ایده‌هایی که به هنگام خواندن این کتاب برای شما مصداق پیدا می‌کند، آشکار می‌شود. هر دوی این ها نشانه‌های مسیری است که بهترین نتایج را برای شخص شما به ارمغان می‌آورد. بنابراین بگذارید قلب‌تان، ذهن‌تان، و روح‌تان شما را به سوی کارها و ایده‌هایی که برای خود شما مناسب هستند راهنمایی کنند.

کتاب *خوشبختی در یک قدمی* ماجراهایی را مطرح می‌کند از زندگی خود من و کسانی که با آن‌ها کار کرده‌ام یا راجع به‌شان خوانده‌ام، و ترکیبی است از دیدگاه‌های احساسی، معنوی، فلسفی و عملی که از روان‌شناسی مثبت‌اندیشی، مکاتب معارف غربی و شرقی و تعالیم مبتنی بر قابلیت‌های شخصی گرفته شده است. در طول کتاب سعی کرده‌ام روش‌هایی را پیشنهاد کنم که واقعاً کارایی دارند؛ اصولا من آدمی عمل‌گرا هستم و سعی می‌کنم از ارائه‌ی راه‌حل‌های سرسری یا کسل‌کننده که عملی کردن‌شان غیرممکن است خودداری کنم ـ به عنوان مثال تحقیقی که به تازگی در مجله *ریدرز دایجست* نقل شده بود به خوانندگان توصیه می‌کرد که یکی از کلیدهای خوشبختی

متأهل بودن است؛ کلید دیگر داشتن باور مذهبی بود. این توصیه‌ها بر روی میلیون‌ها فرد مجردی که در جست‌وجوی عشق هستند یا با موضوع ایمان دست‌وپنجه نرم می‌کنند چه تأثیری می‌گذارد؟ آن‌ها را بیرون از مغازه‌ی آب‌نبات‌فروشی نگه می‌دارد بدون این‌که بتوانند در خوراکی‌های خوشمزه‌ی داخل مغازه سهیم شوند. هدف کتاب خوشبختی در یک *قدمی* کمک به همه است، بدون توجه به نژاد، وابستگی‌های مذهبی، سطح درآمد، جنسیت، یا وضعیت تأهل، برای تجربه‌ی لذت، خرسندی، و رضایتی که حق طبیعی بشر است.

اصولاً خوشبختی نه یک ایده بلکه یک حس است ـ حس سبکی، خوب بودن، و به توصیف استاد معنوی، اوشو، "حال آسوده و راحت وجود شما در کنار هستی". در شروع این سفر، بهتر است بدانید که آن‌چه در آستانه‌ی درگیر شدن با آن هستید چیزی کم‌تر یا بیش‌تر از تربیت ذهن نیست، خلق عادات تازه‌ی فکری که به نوبه‌ی خود منجر به احساسات مثبت می‌شود.

تحول برای خوشبختی مثل تربیت توله سگ است

"خوشبختیِ زندگی‌تان به کیفیت افکارتان بستگی دارد، بنابراین مواظب باشید؛ و مراقب باشید که به هیچ مقوله‌ای که برای فضایل و طبع منطقی نامناسب است پر و بال ندهید.

مارکوس اورلیوس آنتونیوس

آنا برای تولد هفت سالگی‌اش یک توله سگ هدیه گرفت. بعد از هفته اول فریاد برآورد: "هیچ وقت نمی‌دانستم که این قدر کار دارد!" در حالی که ما سرگرم تربیت کردن موکی کوچولو در خانه

بودیم (کاری که به نظر تمام‌نشدنی می‌رسید)، من واقعاً شگفت زده شده بودم از این که تربیت کردن او چه‌قدر شبیه به تربیت کردن ذهن به سوی خوشبختی است.

اوایل، هر وقت توله سگ بخواهد قضای حاجت کند، هرجا که بخواهد می‌رود. کار شما به عنوان تربیت‌کننده این است که در زمان مناسب، او را همواره همان‌جایی که می‌خواهید برود، یعنی بیرون از خانه، بگذارید. تنبیه خیلی خوب نتیجه نمی‌دهد؛ بهتر است مرتب او را بیرون بگذارید ـ نه، این جا نه، این جا ـ و حسابی او را تشویق کنید و به او یک عالم جایزه بدهید. بعد از مدتی، او متوجه مسأله می‌شود و دیگر به تلاش شما نیازی نیست. او این‌قدر این کار را درست انجام داده است که دیگر به طور خودکار عمل می‌کند.

نظریه‌ی تحول برای خوشبختی هم همین است. در حال حاضر، ذهن شما مثل یک توله سگ تربیت‌نشده است، همه جا می‌چرخد، و اغلب غصه‌دارتان می‌کند. هرچه نسبت به این مسأله که ذهن‌تان به طور خودکار کجا می‌رود آگاه‌تر باشید و آن را همان‌جایی قرار دهید که می‌خواهید برود، بیش‌تر مسیر عصبی به سوی آن انتخابِ بهتر را خلق می‌کنید، و این انتخاب بیش‌تر خودکار می‌شود. و پاداش آن هم در احساس خوبی است که خواهید داشت.

از یک نظر، بر عکس توله سگ، ذهن شما قبلاً هم تربیت شده است که به سوی افکار نگران‌کننده، منفی و اندوهناک کشیده شود. وظیفه شما این است که آن را از نو تربیت کنید. پیشرفت‌های تازه در توانایی دیدن عملکرد مغز ـ به کمک ام آر آی ـ نشان می‌دهد که

همه‌ی ما در نئوکورتکس مغز خود دارای دو لُب قدّامی هستیم. زمانی که لُب چپ فعال می‌شود، ما به فکر آرامش، خوشبختی، لذت، خرسندی و خوش‌بینی هستیم. وقتی لُب راست فعال می‌شود، به فکر اندوه، زوال، نگرانی و بدبینی هستیم. مشخص شده است که هر کدام از ما دارای حالتی هستیم که به آن انحنا می‌گویند ـ تمایل نسبت به تحریک یکی از این دو طرف در نتیجه‌ی هر چیزی که اتفاق می‌افتد. این همان نکته‌ای است که تفاوت میان خوش‌بین‌ها و بدبین‌ها را به وجود می‌آورد. این مسأله که آیا ما این‌گونه متولد شده‌ایم یا این خصوصیت در دوران کودکی در ما شکل می‌گیرد مشخص نیست. اما زمانی که بزرگ‌سال می‌شویم، تمایلی عمیق برای فعال کردن لب راست (منفی) یا لب چپ (مثبت) داریم، بدون توجه به این که چه اتفاقی دارد می‌افتد.

برای روشن کردن موضوع داستانی نقل می‌کنم: من و دوستم بر بالای کوهی در یوتا گم شده بودیم. من فوراً نگران شدم. چه‌طور پایین می‌رسیم؟ اگر این بالا یخ بزنیم و بمیریم چه؟ دوستم داشت دور و برش را نگاه می‌کرد و حرف‌هایی از این قبیل می‌زد: "به این منظره‌ی بی‌نظیر نگاه کن! خارق‌العاده نیست؟" یک اتفاق؛ اما او تمایل لُب چپ دارد و من تمایل لُب راست. بنابراین در شرایط دقیقاً مشابه، او خوشحال است و من نیستم.

اما برای هر کسی که ذهنش به سمت راست اندوهناک می‌رود خبرهای امیدوارکننده‌ای دارم. با تمرین، می‌توانید تمایل لب چپ به وجود آورید. اول باید خودتان را موقع تفکر منفی معمول‌تان گیر

بیاندازید. بعد باید به انتخاب خود به مسایل به شیوه‌ای آرام و خوش‌بینانه فکر کنید. بعد از مدتی، این کار را بدون این که راجع به آن فکر کنید انجام می‌دهید. این کار را درست مثل تربیت توله سگ‌تان انجام می‌دهید. وقتی می‌بینید که دارید همان مسیر بد قدیمی را می‌روید، فقط بایستید و بدون این‌که خود را بی‌اندازه سرزنش کنید، راه دیگر را انتخاب کنید. شما سعی ندارید از دست عادت قدیمی خلاص شوید ـ این مسیر عصبی است که عمیقاً در مغز شما حک شده است. کاری که شما دارید می‌کنید، هر بار که می‌ایستید و انتخابی متفاوت انجام می‌دهید، ساختن راهی به سوی یک عادت تازه است.

بسیاری از مردم تنها نیمی از این پیام را گرفته‌اند. آن‌ها آگاهانه یاد گرفته‌اند که وقتی متوجه می‌شوند دارند در مسیر منفی قدیمی پیش می‌روند بایستند. آن‌ها به خودشان می‌گویند آن جا نرو! اما ذهن ما می‌خواهد یک *جایی* برود ـ دست برداشتن از فکر کردن انرژی زیادی می‌گیرد. شما نمی‌توانید فقط دست از افکار منفی بردارید، بلکه باید به ذهن‌تان جایی خوب بدهید که آن‌جا برود. این موضوع به معنی تمرین فکرهای مهربانی، صبر، بخشندگی یا قدرشناسی است که ممکن است در ابتدا سخت و دست‌وپاگیر به نظر برسند. اما با تمرین، چنین افکار مثبتی طبیعی می‌شوند و مجبور نخواهید بود این قدر زیاد روی خوشبختی کار کنید.

این کتاب عملاً راجع به انتخاب‌های مربوط به فکر کردن است، برای این که قشر قدّامی سمت چپ مغز شما تا جایی که ممکن است فعال شود، چراکه خوشبختی شما همان‌جا خانه کرده است.

اکنون که وارد این فرایند تربیتی می‌شوید، چهار نکته را باید به خاطر بسپارید:

۱ ـ خلق مسیر تازه نیاز به تمرین دارد.

۲ ـ بایدها فقط سد راه شما می‌شوند ـ یکی از بهترین ابزارهای موجود، تغییر آگاهی بدون قضاوت است. تنها متوجه باشید و حق انتخاب دیگر را بردارید.

۳ ـ یادگیری از راه تأمّل بعد از رویداد حاصل می‌شود (اما نه از راه سرزنش بی‌اندازه‌ی خود).

۴ ـ زمانی که عادت تازه را در خود به وجود بیاورید، این عادت تا ابد از آن شما خواهد بود!

این رویکرد تمرکز روی نکات مثبت درخواست برای نادیده گرفتن یا انکار کردن چالش‌ها، غصه‌ها و ناراحتی‌های زندگی‌تان نیست؛ این‌ها همه واقعی هستند. و این مسأله به این معنی نیست که ما در تمام طول روز احساس فوق‌العاده‌ای داریم. اما امکان تجربه لذت زنده بودن، قدردانی به‌خاطر چیزهایی که در شرایط موجود می‌توانیم قدر بدانیم، گذشتن از فشارهای غیرضروری و بخشیدن به دیگران ـ این‌ها هم واقعی هستند. ما آن‌چه را که برای خوشبخت بودن نیاز است داریم. در هر لحظه، می‌توانیم انتخاب کنیم که توجه‌مان را کجا معطوف کنیم و در نتیجه چه احساسی داشته باشیم. دشواری‌های زندگی ما بخش زیادی از زمان استراحت ذهن ما را می‌گیرند و بخش زیادی از نیروی حیات ما را تحلیل می‌برند. نظرتان راجع به دادن زمانی مساوی به خوشبختی چیست؟

ب. چه چیزی مانع شما می‌شود

"تصمیم برای خوشبخت بودن در واقع تصمیم برای توقف بدبخت بودن است."

بری نیل کافمن

هر یک از ما عادات ذهنی خاصی داریم که نمی‌گذارند به حداکثر خوشبختی‌ای برسیم که در هر لحظه از زمان می‌توانیم تجربه کنیم. بودایی‌های چا این‌ها را «انرژی‌های عادت‌شده» می‌نامند. این انرژی‌ها همان شیوه‌ی خاص هر کدام ماست برای مداخله در توانایی طبیعی همگی‌مان برای تجربه‌ی شعف و خرسندی که خوشبختی می‌خوانیم. در این بخش، به بررسی این مسأله می‌پردازیم که چه‌طور ممکن است در زندگی روزانه‌تان، خود شما راه لذتی را که در دسترس‌تان است سد کنید؛ و من پیشنهادهایی ارائه می‌کنم در مورد این که چه‌طور روی بعضی از رایج‌ترین این مداخله‌ها، از جمله نارضایتی، نگرانی، تأسف، غبطه، سرخوردگی، کینه، کمال‌گرایی و

تعارض کار کنید. با کار کردن روی آن چه که بر سر راه‌مان قرار گرفته است، راه را برای کشف خوشبختی که در روزهای معمول زندگی‌مان پنهان شده است باز می‌کنیم.

۱. کنا هورا، پو، پو، پو: خرافات شما در مورد خوشبختی چیست؟

«هر چیزی را که به آن فکر می‌کنید باور نکنید.» برچسب پشت یک اتومبیل

دبرا آن روز اعتراف کرد: "می‌ترسم بگویم خوشبختم. یا حداقل فکر می‌کنم بعد از گفتن آن باید به قول مادربزرگم بگویم کنا هورا، پو، پو، پو."

پرسیدم: "این دیگر چیست؟"

توضیح داد: "این یک راه دور نگه داشتن ارواح بد است؛ برای این که مطمئن شویم هیچ چیز خوشبختی موجود را خراب نمی‌کند و بخت کنونی‌مان ادامه پیدا می‌کند. اما این حرف یک حس دلهره یا خرافی هم در خود دارد، انگار که می‌گوییم «با صدای بلند نگو خوشبخت هستی ـ وگرنه به خودت کنا هورا می‌دهی»."

برای من این دیگر حرف تازه‌ای بود، اما حسی را که دبرا می‌گفت می‌شناختم. هر یک از ما سنت‌های خانوادگی، مذهبی یا اجتماعی خاصی داریم که بهمان یاد می‌دهند قرار نیست خوشبخت باشیم یا حداقل نباید به خوشبختی‌مان اقرار کنیم وگرنه اتفاق بدی می‌افتد. انگار شیطانی در آسمان هست که منتظر است تا همین که متوجه خوشبختی ما شد ما را به زمین بزند. ما می‌گوییم: "خوبم، بزنم به تخته." و بعد دست به چوب می‌زنیم تا آن شیطان را دور نگه داریم.

خرافاتی که در مورد خوشبختی از خاندان، کلیسا یا فرهنگ‌تان به شما رسیده چیست؟ این که خوشبختی روی زمین وجود ندارد؟ این که مردم و زندگی فقط قصد آزار شما را دارند، بنابراین شما هرگز نمی‌توانید حالت دفاعی خود را کنار بگذارید؟ این که اگر زمانی احساس خوشبختی کنید آن را از شما می‌قاپند؟ آیا به شما هم یاد داده‌اند که بزنید به تخته؟ که فقط دانشگاه یا شغل «درست» برای شما خوشبختی می‌آورد؟

خرافات من در مورد خوشبختی مستقیماً از آیین کاتولیک نشأت گرفته است: زندگی رنج است و هر چه که بیش‌تر در سکوت رنج بکشید، خدا بیش‌تر آن را دوست دارد و بخت شما برای رفتن به بهشت، تنها جایی که خوشبختی ابدی در آن یافت می‌شود، بیش‌تر می‌شود. (من یک بار در کلیسای جامع سن پاتریک در شیکاگو راجع به خوشبختی سخنرانی کردم و آقایی با چهره‌ی درهم‌کشیده با لهجه‌ی ایرلندی و با ریشخند بعد از سخنرانی من چنین نظر داد: "شنیده‌ام دالای لاما کتابی نوشته است با عنوان هنر خوشبختی. ما کاتولیک‌های ایرلندی قرن‌هاست داریم کتاب زجر کشیدن را می‌نویسیم.") در نتیجه‌ی این آموزش‌ها، حتی با وجود این که من با بخش «رنج کشیدن در سکوت» خیلی مشکل داشتم، اما در به تعویق انداختن خوشبختی حسابی موفق بودم.

خرافات شوهر من، دان، شخصی‌تر است. پدر او در اواخر چهل سالگی به تومور مغزی مبتلا شد، درست زمانی که داشت ماشین و خانه آرزوهایش را می‌خرید. دان فکر می‌کند که اگر به آن چه که

شما را خوشبخت می کند نزدیک شوید، می‌میرید. بنابراین او اطمینان حاصل می کند که همیشه کمی ناراضی باشد و در مورد آن چیزی که برایش خوشبختی خواهد آورد شک داشته باشد.

نویسنده‌ای را می‌شناختم که از خانواده‌اش یاد گرفته بود آدم‌های خلاق همیشه عذاب می کشند. بنابراین با وجود این که در نویسندگی خود به موفقیت و تحسین خارق‌العاده دست یافته است، نمی‌تواند به خودش اجازه دهد که چه از موفقیت چه از خود جریان نویسندگی لذت ببرد. او معتقد است برای آن که نوشته‌هایش خوب باشند، باید بدبخت باشد.

پیدا کردن این خرافات می‌تواند رهایی‌بخش باشد. در غیر این صورت، بدون این که خودمان بدانیم، ممکن است ما را از تجربه‌ی لذت و شادی که زندگی‌هایمان می‌توانند در اختیارمان بگذارند بازدارند. لذت بردن و قدر دانستن زندگی‌هایمان باعث روی دادن اتفاقات بد نمی‌شود. در واقع، فیزیک نو نشانه‌هایی ارائه کرده است مبنی بر این که قضیه عملاً برعکس است: شما همان چیزی را به سوی خود می کشید که وقت صرفِ فکر کردن به آن می کنید.

نخستین آگاهی من در مورد خوشبختی در نتیجه‌ی کنار گذاشتن عقاید خرافی قدیمی در جریان روان‌کاوی در دهه‌ی بیست زندگیم به دست آمد، زمانی که راجع به تلاش برای پیدا کردن یک «شغل» واقعی حرف می‌زدم. با بی‌اعتنایی می گفتم: "بله، من ویراستارم،اما این کار برایم خیلی ساده است. من نیاز دارم که یک کار چالش‌برانگیز پیدا کنم."

روان‌کاوم به من نگاه کرد و گفت: "صرفاً چون کارت ساده است به این معنی نیست که نباید آن را انجام دهی."

متحیر شده بودم ـ آیا واقعاً می‌توانستم راهی ساده انتخاب کنم و عملاً از کارم لذت ببرم، به جای این که سختی را معیار خود قرار دهم؟ و آیا می‌توانستم همین‌جا و همین حالا خوشبخت باشم به جای این که تا ابدالدهر صبر کنم؟

خرافاتی که مانع از بیش‌ترین احساس خوشبختی درست در همین لحظه برای شما می‌شود چیست؟ به آن نامی بدهید: من اصلاً نمی‌توانم راضی باشم؛ همه به جز من می‌توانند خوشبخت باشند. قبل از این که آن‌ها شما را نابود کنند شما آن‌ها را نابود کنید. آیا این خرافات به شما خدمتی می‌کنند؟ یا ترجیح می‌دهید در پرتو بلوغ خود آن‌ها را تغییر دهید تا توانایی‌تان برای رضایت و خرسندی افزایش پیدا کند؟

۲. آیا مغز شما طوری برنامه‌ریزی شده است که خطر را همه‌جا ببیند؟

"اکثر مردم ترجیح می‌دهند مطمئن باشند که بدبختند، تا این که برای خوشبخت بودن دست به مخاطره بزنند."

رابرت انتونی

سام کودکی وحشتناکی داشت، با پدری که به او تمایلات نامتعارف داشت و مادری که از نظر احساسی بی‌توجه بود. سال‌های اولیه‌ی زندگی او میدان جنگ بود. در هجده سالگی، او بالاخره زندگیش را برداشت و فرار کرد. سام اکنون چهل سال دارد، ازدواج کرده، و سالیان سال است که با پدر و مادرش ارتباط نداشته است. اما یک مشکل دارد ـ

اگرچه از منطقه جنگ فرار کرده است، اما هنوز دارد می‌جنگد، انگار که بقای او اصولاً در خطر است. او آدم‌های تجاوزگر را همه‌جا می‌بیند ـ سر کار، در خانه، در فیلم‌ها. فقط روز را به پایان رساندن برای سام یک جدال دایمی است.

پیشرفت‌های تازه در علوم مغز و اعصاب به درک این مسأله کمک می‌کند که چرا سام، مثل خیلی از ما، حتی زمانی که شرایط بهتر می‌شود بدبختی خود را با خود حمل می‌کند. در سال‌های اولیه‌ی زندگی، مغز احساسی ما ـ سیستم لیمبیک که از هسته امیگلادا و ساقه مغز تشکیل شده است ـ ردّی از آن چه که خطرناک است به جا می‌گذارد و بعد مُدام محیط را برای هر چیزی که ممکن است به ما آسیب برساند وارسی می‌کند. زمانی که آسیب شناسایی می‌شود، جسم/ذهن وارد وضعیت اضطراری هورمونی که «جدال یا پرواز» نام دارد می‌شود و ما را آماده می‌کند تا برای بقای خود دست به اقدام بزنیم.

مشکل این‌جاست که مغز احساس بازمانده‌ای از گذشته‌ی خزنده‌ی ماست و بنابراین خیلی باهوش نیست. این مغز تلاش برای ایمن کردن ما را گسترش می‌دهد، که این مسأله به خودی خود اشکالی ندارد، البته به شرطی که مارمولکی باشید که به دنبال حرکتی لا به لای علف‌هاست که ممکن است نشان‌دهنده‌ی یک حیوان شکارچی باشد. اما در موقعیت‌های پیچیده‌ی انسانی، دکمه‌ی روشن و خاموش ممکن است بیش از حد عمومیت پیدا کرده باشد، به طوری که ما سرانجام خطر را در هر گوشه و کناری ببینیم و شاید دکمه‌ی جدال یا پرواز را تقریباً تمام مدت روشن نگه داریم، و در نتیجه هورمون‌های استرس‌زا مثل

آدرنالین و کورتیزول به بدن ما سرازیر شوند.

این همان قضیه‌ی سام است. مغز احساسی او در تلاش برای ایمن نگه داشتنش خطر را همه جا می‌بیند. متأسفانه، این مسأله او را درمانده می‌کند. آیا او *می‌خواهد* درمانده باشد؟ راستش نه. در واقع، او پیش من آمده است چون می‌خواهد دست از ناراحت بودن بردارد، اما می‌ترسد. می‌ترسد که اگر دست از حالت دفاعی خود بردارد و خوشبختی را تجربه کند، در حین بی‌توجهی او، اتفاقی ناگوار غافلگیرش کند.

سام تنها نیست. عده‌ی زیادی از ما دقیقاً همین احساس را داریم. خود من با درک این نکته که چنین مشکلی شخصی نیست احساس رهایی زیادی می‌کنم. قضیه این نیست که من می‌خواهم ناراحت و بیمناک باشم. این شیوه‌ای است که ساختار مغز ما بر اساس آن شکل گرفته است.

اما بخش امیدوارکننده‌ی قضیه هم به ساختار مغز مربوط می‌شود: ما علاوه بر مغز احساسی، مغز متفکر هم داریم، که اساساً از نئوکورتکس تشکیل شده است. وقتی متوجه می‌شویم که داریم دچار ترس می‌شویم، می‌توانیم از خودمان بپرسیم: "آیا من واقعاً در خطرم؟" "بهترین شیوه برای عکس‌العمل نشان دادن به این موقعیت چیست؟" این سؤال‌ها مغز متفکر ما را به کار می‌اندازد.

از آن جایگاه، می‌توانیم بررسی کنیم که آیا لازم است فرار کنیم یا بجنگیم یا این که فقط هسته امیگدالای مغزمان دارد گول‌مان می‌زند. این راه حل اما همیشه مفید واقع نمی‌شود. محققان عصب‌شناسی کشف کرده‌اند که سیستم لیمبیک راهی دارد که به آن

امکان می‌دهد وقتی راجع به مساله‌ای حسابی عصبانی شد، از کنترل قشر مخ فرار کند. در این حالت می‌گوییم "آمیگدالا کنترل اوضاع را به دست گرفته است".

با این وجود، هر چه بیشتر تمرین کنیم تا مغز متفکرمان را در لحظات بسیار احساساتی به کار ببندیم، اختیارمان بیش‌تر می‌شود. این همان کاری است که سام یاد گرفت انجام دهد. او با زیر سؤال بردن عکس‌العملِ خودکارِ ترس و به کار انداختن نئوکورتکس مغزش، تمرین کرد تا حالت دفاعیش را کنار بگذارد. و یاد گرفت که اگر امیگدالا بالاخره بر او چیره شد، حداقل سی دقیقه طول می‌کشد تا هورمون‌های استرس‌زا شروع به ازبین‌رفتن کنند. بنابراین تا زمانی که می‌توانست دوباره منطقی شود خود را از دیگران جدا می‌کرد.

توانایی نئوکورتکس برای غلبه بر مغز احساسی‌مان موجب می‌شود که ما تا حد زیادی بتوانیم خودمان را خوشبخت‌تر بدانیم. این شیوه همیشه مفید واقع نمی‌شود، اما هر چه بیش‌تر درک کنیم که بخش عمده‌ی ناراحتی ما از ترس‌های قدیمی ناشی می‌شود، بیش‌تر خودمان را رها می‌کنیم تا همین امروز رضایت و لذت بیش‌تری تجربه کنیم.

۳. آیا از راه نارضایتی، در خود ایجاد انگیزه می‌کنید؟

"شما مشکلات را به وجود می‌آورید تا بتوانید احساس کنید که زندگی یک کار بزرگ است، رشد است، و شما مجبورید سخت تلاش کنید."

اوشو

وقتی دان و من شروع به زندگی مشترک کردیم، مسایل این قدر

ساده بود که فکر می‌کردم مشکلی جدی وجود دارد. من به روابطی عادت کرده بودم که مملو از ماجراهای دراماتیک و درگیری بود، روابطی که در آن‌ها ما روی مشکلات «کار می‌کردیم» (نه این که این کار کردن به جایی می‌رسید، اما ما حس می‌کردیم که داریم تلاش می‌کنیم) و من تمام انرژی ذهنی‌ام را صرف تلاش برای درست کردن طرف مقابل می‌کردم. از دوستم دفنه می‌پرسیدم که تمام روز را باید چه‌کار کنم اگر قرار نیست روی رابطه‌ام کار کنم یا نگران آن باشم؟ او به من توصیه می‌کرد: "از آرامش موجود لذت ببر و اگر احتیاج به چیزی داری که وقتت را پر کند شروع به بافتنی کن."

من هرگز بافتنی یاد نگرفتم، اما یاد گرفتم که درعاشقی خوشحال و راضی باشم. و می‌توانم بهتان بگویم که اولش واقعاً ناجور بود.

فکر می‌کنم من در این احساس تنها نباشم. من معتقدم که بسیاری از ما خوشبختی را که در اختیارمان است تجربه نمی‌کنیم چرا که از بدبختی‌مان برای ایجاد انگیزه در خودمان استفاده می‌کنیم. این واقعیت که همیشه مشکلی وجود دارد که باید رفع شود ما را سر پا نگه می‌دارد. شاید این قضیه از موازین اخلاقی حرفه‌ای مذهب پروتستان نشأت بگیرد که هنوز بر فرهنگ ما سایه افکنده است، اما در هر حال بسیاری از ما ناخودآگاه مظنون هستیم که اگر خوشبخت باشیم، می‌نشینیم و به هیچ‌چیز دست نمی‌یابیم. بنابراین اطمینان حاصل می‌کنیم که همیشه مشکلی وجود داشته باشد. اگر عشق باعث قاطی کردن‌مان نشود، کار باعث آن می‌شود؛ والدین‌مان یا کودکان‌مان نیز به همین ترتیبند.

این نارضایتی همچنین ناشی از این است که رسانه‌ها، نظام آموزشی، روان‌شناسی و خانواده‌هایمان بیش‌تر بر مشکلات‌مان متمرکز می‌شوند تا نقاط قوت‌مان. به جای این که نقاط قوت و موهبت‌هایمان را پاس بداریم، تمایل داریم روی نقاط ضعف و شکست‌های خودمان ـ و اطرافیان‌مان ـ تمرکز کنیم و بنابراین زندگی را مثل پروژه‌ای برای بهبود خود ببینیم.

اگر جهت‌گیری خود را عوض کنیم چه؟ اگر زندگی‌مان را به جای یک سری مشکلات که باید حل شوند، چیزی ببینیم که باید از آن لذت ببریم چه اتفاقی می‌افتد؟ یکی از دوستانم، مادر دو بچه کوچک که کار هم می‌کند، این مسأله را در یکی از ایمیل‌های اخیرش این طور مطرح کرد: "من این واقعیت را پذیرا شده‌ام که حدود ۱۵ سال هرگز وقت کافی برای کار، برای بچه‌ها، برای زندگی زناشویی و برای خودم ... نخواهم داشت. این یک واقعیت محض زندگی است، بنابراین سعی می‌کنم از تمام لحظات واقعاً لذت ببرم ـ و این روزها مملو است از لحظات ارزشمند و فوق‌العاده."

وقتی خوشبختی در ما ایجاد انگیزه می‌کند به این معنی نیست که سختی‌هایمان را نادیده می‌گیریم. بلکه، همان طور که دوستم گفت، زندگی‌مان را با تمام وجود پذیرا می‌شویم، هم چیزهای خوب و هم چیزهای نه خیلی خوب آن را، و در آن آرام و قرار می‌گیریم، و با انکار یا ماجراسازی بد را به بدتر تبدیل نمی‌کنیم. آیا رابطه‌ی من با دان بی‌عیب و نقص است؟ البته که نه. می‌توانم فهرستی از تمام نواقص او و نواقص خودم و ایرادهای ازدواج‌مان به شما بدهم. اما من با

زحمت زیاد یاد گرفته‌ام که رابطه پروژه‌ای تعمیراتی نیست؛ آن‌چه لازم داریم پذیرش بسیار بیش‌ترِ همان چیزی است که هست و لذت بردن از آن چه که خارق‌العاده است، نه تلاش برای درست کردن هر نقصی. و زمانی که مشکلات واقعاً سر راه‌مان قرار می گیرند، به آن‌ها هم می‌پردازیم.

وقتی ما به واسطه‌ی خوشبختی در خودمان ایجاد انگیزه می کنیم، زندگی راحت‌تر می‌شود. خیلی گرفتار جنگیدن با واقعیت نیستیم، بلکه در عوض وقت‌مان را صرف لذت بردن از آن چه می کنیم که در شرایط موجود قابل لذت بردن است. به تازگی داشتم با دوست جوانی که چندی پیش ازدواج کرده بود صحبت می کردم. او با خانواده‌ی شوهرش مشکل داشت. خانواده‌ی شوهرش در برنامه‌ریزی از او ساده‌گیرتر بودند و او مدام به خاطر رفتار بی‌برنامه‌ی آن‌ها عصبانی می‌شد. نظرم را به او گفتم: "شک دارم که بتوانی سیستم تمام این خانواده را تغییر دهی.اما می‌توانی بخش زیادی از زندگی خود را در تلاش برای این کار صرف کنی. آیا این طوری خوشحال می‌شوی؟"

جواب داد: "نه، اگر بخواهم خوشبخت باشم، بهترین کار این خواهد بود که داوطلب شوم تا برنامه‌ریزی‌ها را انجام دهم و بعد هم خیلی درگیر اجرای مو به موی برنامه‌هایم توسط آن‌ها نشوم."

آیا ناراضی بودن باعث دست یافتن شما به آن چه که در زندگی خواسته‌اید شده است؟ به چه قیمتی؟ اگر به جای سعی برای درست کردن آن چه که شکسته است در جوانب راحت و فوق‌العاده زندگی‌تان آرام بگیرید چه؟ اگر برای یک هفته هم که شده سعی

کنید با پرسیدن این سؤال در خود انگیزه ایجاد کنید که «همین حالا چه چیز واقعاً برای من خوشبختی می‌آورد» چه اتفاقی می‌افتد؟

۴. چه چیزِ خیلی‌امیدوار بودن این قدر بد است؟

"بدبین: کسی که وقتی بین دو چیز شیطانی حق انتخاب دارد، هر دو را انتخاب می‌کند."

اسکار وایلد

شرکت دان داشت سازمان‌دهی خود را تغییر می‌داد و به نظر می‌رسید که دان می‌توانست بیش‌تر همان کاری را انجام دهد که در آن مهارت دارد. اما او داشت بی‌حوصله دور خودش می‌چرخید. به او گفتم: "این عالیه، چرا جشن نمی‌گیری؟"

جواب داد: "خوب، من مطمئن نیستم، به همین خاطر نمی‌خواهم زیادی امیدوار شوم."

دان تنها نیست ـ من ده‌ها نفر را می‌شناسم که ترجیح می‌دهند اکنون خود را از خوشبختی دور نگه دارند چون ممکن است موقعیت همان چیزی نشود که آن‌ها می‌خواستند. من هم قبلاً یکی از همین آدم‌ها بودم. از همان دوران جوانی، برای این که جلوی ناامید شدنم را بگیرم اطمینان حاصل می‌کردم که تحت هیچ شرایطی زیادی امیدوار نشوم. در نتیجه، بخش عمده‌ی زندگیم را در فضای خاکستری میان سفید و سیاه مطلق گذراندم، و بعد از آن در اندوه و بدبختی غوطه‌ور شدم، اما هرگز فرصت‌های مربوط به رنگ‌های روشن امید و شعف را به خود روا نداشتم.

قضیه اصلاً چیست؟ چرا اگر موقعیت ایجاب می کند همین امروز لذت نبریم؟ زندگی چالش‌ها و مشکلات بسیاری دارد، بنابراین چرا از هر فرصتی برای این که احساس خوب منحصر به فردی داشته باشیم استفاده نکنیم؟ به عنوان مثال دان را در نظر بگیرید. اگرامروز به خاطر امکان پُست جدیدش جشن می گرفت چرا بد می‌شد؟ امروز حس خیلی خوبی داشت و بعد فردا وقتی به سر کار می‌رفت و چیز بیش‌تری دستگیرش می‌شد، یا حس بهتری پیدا می کرد یا حس بدتری. اما خوشحالی‌امروزش در هر حال بر نتیجه کار تأثیری نداشت، و من باور ندارم که اگر لذت می‌برد، در مقایسه با این که لذت نمی‌برد، حس بدتری پیدا می کرد.

در پس چنین نگرشی این باور وجود دارد که اگر خوشحالی را تجربه نکنید مجبور نخواهید بود سرخوردگی را تجربه کنید. البته که می کنید ـ هر زمان که چیزی را بخواهید و به دست نیاورید، احتمالاً به نوعی احساس فقدان خواهید کرد. این طبیعی است. خوشحال نبودن به خاطر شانس خوب، از ترس این که تحقق نیابد، مثل این است که عاشق نشویم از ترس این که ممکن است یک روز عاشقی‌مان تمام شود ـ ممکن است این طوری «امن» بمانید، اما دست خود را از بسیاری فرصت‌های لذت و شعف کوتاه کرده‌اید.

به نظر من این تفکرِ «زیادی امیدوار نشوید» در اصل نوعی تفکر خرافی است. ما باور داریم که اگر راجع به چیزی خوشحال شویم، باعث نحسی و بدیمنی می‌شویم. دقیقاً به خاطر دارم زمانی که اولین انتشاراتم را راه انداخته بودم و داشتیم حق چاپ جلد شمیز اولین

کتاب‌مان را واگذار می‌کردیم، دو انتشارات بزرگ سر این قضیه با هم رقابت می‌کردند؛ در حالی که آن‌ها معامله را سبک سنگین می‌کردند، قیمت معامله بالا و بالاتر می‌رفت. روز اول بدون نتیجه به شب رسید - آن‌ها روز بعد دوباره قیمت می‌دادند. آن موقع، سهم ما این قدر زیاد می‌شد که هزینه چاپ را برای یک سال تأمین می‌کرد. اما من به جای این که هیجان‌زده باشم، ترسیده بودم: اگر یک جای کار خراب می‌شد چه؟ این قدر نگران بر باد رفتن امیدهایم بودم که نتوانستم بخوابم. چرا خوشحال بودن این قدر سخت بود؟ خوشحالی من نمی‌توانست پول معامله را دود کند؛ و اگر معامله واقعاً به هم می‌خورد، حداقلش این بود که من به جای ناخن جویدن از ترس احتمال یک اتفاق بد، شب خارق‌العاده‌ای را گذرانده بودم.

من روش‌هایم را یک شبه عوض نکردم. اما آن‌گاه که دریافتم بی هیچ دلیل موجهی چه‌قدر زمان صرف کنترل خودم کرده‌ام، شروع کردم به این که وقتی شانس خوبی به سراغم می‌آمد، حتی اگر تضمین‌شده نبود (چون البته هیچ تضمینی واقعاً وجود ندارد) کمی هیجان و حتی خوشحالی را به خودم روا دارم. و هر چه بیش‌تر این کار را کردم، موقعیت‌های بیش‌تری برای خوشحال بودن به صورت روزانه پیدا کردم و تا حالا هم توانسته‌ام بر باد رفتن امیدهایم را وقتی گاهی پیش می‌آید تحمل کنم.

این مانع خوشبختی خیلی رایج است. درست زمانی که داشتم فکر می‌کردم چطور این مقاله را تمام کنم، تلفنم زنگ زد. دوستی بود که شش ماه بود داشت دنبال خانه می‌گشت. تازه خانه‌ای پیدا کرده

بود، پیشنهاد قیمت داده بود، و پیشنهادش هم قبول شده بود. ذوق زده بود، اما توضیح داد: "معاملات ملکی‌ام گفته تا وقتی قرارداد امضاشده را دستم نگرفته‌ام زیادی هیجان‌زده نشوم."

جواب دادم: "چرا نشوی؟ هرچه‌قدر می‌خواهی ذوق کن."

در حالی که داشت تلفن را قطع می‌کرد تقریباً فریاد زد: "این کار را می‌کنم و همین حالا دارم شروع می‌کنم."

۵. آیا به دیگران غبطه می‌خورید؟

"هر کس همیشه فکر می‌کند دیگران خوشبختند."

ضرب‌المثل یدیش

ریچل داشت سی و پنج ساله می‌شد. مثل همه‌ی تولدهای دهه‌ها و نیم‌دهه‌ها، این هم زمانی بود که تمام زندگیش مقابل چشمانش بیاید تا آن را بررسی کند. با خود فکر می‌کرد که خوب، البته من شوهر و بچه و کار دارم، اما لانا را نگاه کن؛ او دقیقاً هم‌سن من است، از نظر کاری خیلی از من موفق‌تر است ـ او در رشته‌ی خودش شناخته شده است و حسابی پول در می‌آورد. ریچل یک روز به من توضیح می‌داد: «احساس می‌کردم شکست خورده‌ام، انگار تا حالا آن قدر که باید در زندگیم موفقیت به دست نیاورده‌ام. بعد شوهرم برایم یک مهمانی بزرگ گرفت و لانا هم به مهمانی آمد. شروع کردیم به صحبت کردن راجع به زندگی‌هایمان و لانا رو به من کرد و گفت: می‌دانی، من واقعاً به تو، شوهرت، و بچه‌ات حسادت می‌کنم. من دیگر جوان نمی‌شوم و بعضی موقع‌ها از پیدا کردن عشق جاویدان و بچه‌دار شدن ناامید می‌شوم».

او با هیجان برای من تعریف کرد: "آن موقع بود که واقعاً متوجه شدم همه‌ی ما با این تصور زندگی می‌کنیم که دیگران وضع‌شان بهتر از ماست و به جای این که از آن چه داریم لذت ببریم با این مقایسه احساس بدبختی می‌کنیم. این ماجرا من را بیدار کرد ـ دیگر آرزو نمی‌کردم که جای او باشم و شروع کردم به این که با آن کسی که هستم و آن چه که دارم خوشبخت باشم."

تجربه‌ی ریچل عجیب نیست. ذهن مقایسه‌گر ما به جای این که با آن چه که داریم خوشحال باشد، مدام موقعیت‌مان را نسبت به موقعیت دیگران می‌سنجد و به این نتیجه می‌رسد که زندگی ما کمبود دارد و خوشبختی را که می‌توانیم تجربه کنیم نابود می‌کند. آن چه من یاد گرفته‌ام این است که بیهوده است که به خودمان بگوییم نباید این کار را بکنیم ـ مقایسه کردن بخشی از عملکرد مغز است.

من تنها دو راه برای کنار آمدن با قضیه‌ی مقایسه کردن می‌شناسم. راه اول این است که آگاه باشیم که خودمان را با چه کسی داریم مقایسه می‌کنیم. یکی از دوستان من سالی ۱۰۰ هزار دلار پول در می‌آورد. او مدام خود را با آدم‌های معروفی که میلیون‌ها دلار پول در می‌آورند مقایسه می‌کند. من اغلب به او یادآوری می‌کنم که او جزو ۵ درصد اول زنان حقوق‌بگیر امریکاست و بنابراین در مقایسه با اکثر مردم جهان پول خیلی زیادی در می‌آورد. یکی از این مقایسه‌ها او را خوشبخت‌تر و دیگری بدبخت می‌کند.

محققان نظر انداختن به کسانی را که نسبت به ما شانس کم‌تری دارند مقایسه‌ی رو به پایین می‌نامند، و این مقایسه در تقویت

خوشبختی ما فوق‌العاده مؤثر است. به عنوان مثال، در تحقیقی از عده‌ای خواسته بودند این جمله را پنج مرتبه تکمیل کنند: «خوشحالم که ... نیستم.» از عده‌ای دیگر خواسته بودند این جمله را تکمیل کنند: «ای کاش من ... بودم.» از هر دو گروه قبل و بعد از بررسی پرسیده بودند که چه‌قدر از زندگی‌شان راضی هستند. حدس می‌زنید چه نتیجه‌ای به دست آمد؟ بعد از تمرین، درجه‌بندی کسانی که در گروه «خوشحالم که ... نیستم» بودند از نظر خوشبختی به میزان قابل توجهی بالا رفت، در حالی که درجه‌بندی گروه دیگر فوق‌العاده پایین آمد.

این رویکرد به خوشبختی پیش از این حال مرا به هم می‌زد. به نظر من اشتباه بود که با پشتوانه‌ی درد و رنج دیگران روحیه‌ی خودم را تقویت کنم. اما بررسی‌ها اکنون نشان می‌دهد کسانی که این کار را می‌کنند به دلیل آگاهی‌شان از موهبت‌هایی که دارند، عملاً احتمال بیش‌تری دارد که به دیگران کمک کنند و برای کاستن بی‌عدالتی‌های اجتماعی داوطلب شوند یا قدمی بردارند.

راه دیگر برای کنار آمدن با مقایسه حالتی است که برای ریچل پیش آمد ـ شروع کنیم به گفتن واقعیت‌های زندگی‌مان به یکدیگر. ما تمایل نداریم که سختی‌های زندگی‌هایمان را با دیگران شریک شویم، و وقتی کسی از ما می‌پرسد چه‌طوریم، می‌گوییم «عالی» یا «خوب». اما همان طور که *دنیس پراگر* در کتاب *خوشبختی مساله‌ای جدی است* اشاره می‌کند: "ما به خاطر این که همه چهره‌ای خوشبخت به خود می‌گیرند هزینه‌ای می‌پردازیم ـ شروع می‌کنیم به باور این که زندگی دیگران هم عالی است." همه با شیاطین درونی

درگیر هستند، همه چالش دارند. هر چه بیش‌تر این مسایل را با هم سهیم شویم، کم‌تر احساس تنهایی می‌کنیم و بیش‌تر می‌فهمیم که هر زندگی ترکیبی از خوشبختی و اندوه است. به معنای واقعی، صمیمیت پادزهر حسادت ناشی از مقایسه است.

فکر می‌کنم به همین دلیل است که برنامه‌های تلویزیونی مثل دکتر فیل و دکتر لورا (دو برنامه‌ی محبوب روان‌شناسی و خودسازی در تلویزیون امریکا- م.) این قدر محبوب هستند ـ ما دیگران را با تمام معایب‌شان، همان‌طوری که هستند، تجربه می‌کنیم و متوجه می‌شویم که هیچ‌کس همه چیز را با هم ندارد. این قضیه در مورد مجله‌های زرد شایعات هم صدق می‌کند. ما به کمک آن‌ها به خودمان ثابت می‌کنیم که ستاره‌ها هم، با وجود شهرت و ثروت، به هیچ وجه از ما خوشبخت‌تر نیستند. آن‌ها با اعتیاد درگیر هستند، با بچه‌هایشان مشکل دارند، یک روزهایی موهایشان خوب نمی‌ایستد و نمی‌توانند عشق جاویدان پیدا کنند.

بنابراین، دفعه‌ی دیگری که در نتیجه‌ی مقایسه زندگی خود با زندگی خارق‌العاده‌ی یکی دیگر، دچار احساس عدم خوشبختی شدید، به آن‌هایی فکر کنید که از شما شانس کم‌تری داشته‌اند. و با گفت‌وگو با آن کس که مظهر خوشبختی می‌دانیدش، راجع به سرخوردگی‌ها و ناراحتی‌های او بیش‌تر اطلاعات به دست آورید. این احتمال وجود دارد که مثل ریچل متوجه شوید که آن دیگری هم به خاطر چیزی دارد به شما غبطه می‌خورد! و بعد آن مکالمه را به‌کار ببرید برای این که به خود یادآور شوید که باید از شگفتی‌های زندگی‌تان لذت ببرید.

۶. آیا مدام در ذهن‌تان با خود حرف‌های منفی می‌زنید؟

"ذهن جایگاه خاص خود است، و به خودی خود می‌تواند از بهشت جهنم یا از جهنم بهشت بسازد."

جان میلتون

مغز سینتیا، مثل مغز خیلی از ما، پُر است از شرم، سرزنش و احساس گناه. لازم نیست بگویم که او خیلی وقت‌ها ناراحت است ـ او بیش‌تر وقت‌ها در درونش اتاق شکنجه راه می‌اندازد. بسیار تحت روان‌کاوی قرار گرفته و مراقبه کرده است. در نتیجه، نسبت به این صدای درونی بسیار آگاه شده است. با این حال، به تازگی به من گفت که هنوز سر این قضیه گیر دارد زیرا "خیلی مشتاق نبوده‌ام با آن مقابله کنم. اکثر مواقع فقط متوجه آن می‌شوم و بعد می‌گذارم مرا با خود ببرد."

سینتیا به نکته‌ای بسیار مهم در زمینه‌ی کار روی موانع خوشبختی اشاره کرده است. اگرچه آگاهی از تفکر منفی ـ شما باید متوجه باشید که چه کاری دارید می‌کنید که می‌خواهید به شیوه‌ای متفاوت انجامش دهید ـ برای تغییر حیاتی است، اما کافی نیست. در واقع، مثل سینتیا، وقتی نسبت به این که چقدر این کار را انجام می‌دهید آگاهی پیدا کنید، ممکن است احساس بدتری کنید. آن موقع لازم است شروع کنید به مقابله کردن با افکار منفی تا این که این افکار شروع کنند به رها کردن‌تان.

مارتین سلیگمن در کتاب خود در مورد مثبت‌گرایی اکتسابی به نام *خوشبختی واقعی*، این نکته را خاطر نشان می‌کند که ما باید با افکار منفی به گونه‌ای برخورد کنیم "که انگار از زبان فردی بیرونی بیان می‌شوند، فردی که مأموریتش تیره و تار کردن زندگی ماست" و

توضیح می‌دهد: "و بعد باید علیه این افکار مدرک جور کنیم." برای بعضی از مراجعینی که من با آن‌ها کار کرده‌ام، دادن اسم به این فرد بیرونیْ مفید واقع شده است؛ این اسم میان شما و این تفکر منفی فاصله می‌اندازد تا این تفکر کم‌تر شما را کنترل کند. شما حتی می‌توانید یاد بگیرید راجع به آن شوخی کنید - "اوه، بله، باز تو سر و کله‌ات پیدا شد و می‌خواهی مرا دیوانه کنی."

اغلب اوقات این صداها صدای کسانی است که در کودکی از ما مراقبت کرده‌اند و به ما یاد داده‌اند که با خودمان این‌گونه رفتار کنیم. اکنون ما بزرگ شده‌ایم، اما آن‌ها هنوز در سرِ ما به رجزخوانی ادامه می‌دهند. آن‌ها سالیان سال زمان پخش داشته‌اند - آیا زمان آن فرا نرسیده است که جواب آن‌ها را بدهید و خود را رها کنید؟

اگر صدای خود را می‌شنوید که دارید فکر می‌کنید: "نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم،" دست نگه دارید و سه کاری را که درست انجام می‌دهید به خاطر بیاورید. اگر با خود فکر می‌کنید: "من باید بتوانم این کار را انجام دهم؛ من واقعاً شکست خورده‌ام،" دست نگه دارید و فکر کنید: "ممکن است این بار اشتباه کرده باشم، اما می‌توانم یاد بگیرم." از آن جا که ما معمولاً به خودمان بیش‌تر از بقیه سخت می‌گیریم، ممکن است بد نباشد که از خود بپرسیم اگر یک دوست یا معشوق این کار را کرده بود، چه‌گونه به او جواب می‌دادیم؟ سپس این جواب را به خودتان بدهید یا برای خودتان بنویسید. اگر گیر کردید و نتوانستید هیچ فکر مثبتی برای جایگزین کردن آن پیدا کنید، از یک دوست مهربان بپرسید که او چه‌گونه به این فکر جواب می‌داد.

اگر این افکار واقعاً برایتان چالش‌برانگیز است، روان‌کاویِ شناختی، که به شما یاد می‌دهد چه‌طور تفکرتان را تغییر دهید تا احساسات‌تان را تغییر دهید، ممکن است برای‌تان مؤثر واقع شود. یا پیشنهاد می‌کنم کتاب *راهنمای احساس خوب داشتن* نوشته دکتر *دیوید دی برنز* را بخوانید.

این چنین صحبت‌های منفی با خود طبیعی نیست. در جلسه‌ای، روان‌شناسان غربی داشتند از دالای لاما راجع به مشکل اعتماد به نفسِ کمِ مراقبه‌کنندگان امریکایی سؤال می‌کردند. دالای لاما گیج شده بود ـ او نمی‌دانست آن‌ها راجع به چه چیز صحبت می‌کنند. این مقوله کاملاً برای او غریبه بود. روان‌شناسان بارها و بارها به روش‌های مختلف برای او توضیح دادند ـ انتقاد مزمن از خود، نظر منفی نسبت به خود. بالاخره فهمید. فقط گفت: "این چیز خوبی نیست."

این چیز خوبی *نیست*. تک تک ما لیاقت داریم که در آرامش، هم بیرونی و هم درونی، زندگی کنیم. هر چه بیش‌تر یاد بگیریم با منفی بودن موجود در ذهن‌مان مقابله کنیم، خوشبختی بیش‌تر فضا پیدا می‌کند تا در قلب‌هایمان شکوفا شود.

۷. آیا در میل سیری‌ناپذیر برای به دست آوردن چیزهای بیش‌تر و بیش‌تر گرفتار آمده‌اید؟

"حتی اگر همه‌ی رؤیاهایتان تحقق یابند، هرگز کافی نخواهد بود. ماهیت آرزو این است که همواره تمنّای چیزی را داشته باشیم."

هوارد رافایل کوشنیر

دوست من هِدِر سی و خرده‌ای سال دارد، تازه ازدواج کرده

است، و راجع به بچه‌دار شدن فکر می‌کند. او به تازگی به فروشگاهی رفت و متوجه شد که بسیاری از شخصیت‌های تلویزیونی که در کودکی عاشق آن‌ها بود دوباره بازگشته‌اند: کیک توت‌فرنگی و اسکوبی‌دو همه‌ی کالاهای بچه‌گانه‌ی قابل‌تصور را تزیین کرده بودند: ظرف ناهار، بالش، لباس. او با خود فکر کرد: "چه جالب. هرچه که می‌رود یک روزی بر می‌گردد." بعد یک فیلم مستند راجع به بازاریابی دید و فهمید که این مسأله اتفاقی نیست. در حالی که با عصبانیت وارد خانه‌ی من می‌شد گفت: "آن‌ها با به یاد آوردن کودکیم سعی دارند وادارم کنند که آن چیزها را بخرم."

به دنیای فوق‌العاده‌ی جامعه‌ی مصرفی امروز خوش آمدید، جامعه‌ای که در آن موتور اقتصاد با تلاش‌های بسیار پیچیده و طبقه‌بندی‌شده‌ی سنی، نژادی، جنسی و خدا می‌داند چه چیزهای دیگر تغذیه می‌شود تا با به بازی گرفتن حس نوستالژی (شما می‌توانید به آن روزهای خوب قدیم که خوشبخت بودید بازگردید) یا کمبود (شما خوشبخت نخواهید بود مگر این که این چیزها را بخرید) ما را به خرید چیزهایی وادارد که لازم نداریم.

دام‌های نوستالژی و کمبود به این دلیل کارساز هستند که پدیده‌هایی انسانی‌اند و به طور طبیعی روی می‌دهند: این تمایل اولیه‌ی انسان‌هاست که ناراضی باشند، که حسرت روزهای خوب گذشته را بخورند یا باور داشته باشند که چیزی دیگر، چیزی متفاوت، بالاخره آن‌ها را خوشحال خواهد کرد. تنها چیزی که این روزها متفاوت است این است که گستره‌ی محصولات دردسترس به شکل تصاعدی رشد

کرده و بازاریابی کنونی در به استثمار کشیدن این تمایلات بی‌اندازه مهارت یافته است. بنابراین حس نارضایتی ما رشد کرده و تبدیل به هیولای گرسنه‌ای شده است که نه تنها ما را تهدید به ورشکسته شدن می‌کند بلکه دنیا را هم در خطر دفن شدن در باتلاقی از اشیا و لوازم قرار می‌دهد.

کاری که این سیل کالاها و «مبارزات به دقت طراحی‌شده برای کهنگیِ برنامه‌ریزی‌شده‌ی کالاهای قدیمی» انجام داده، به گفته *مارک کینگلول* فیلسوف، ایجاد «تشویش ارتقایافته» است، «نگرانی‌ای که انرژی را تحلیل می‌برد»، نگرانی از این که اگر تمام محصولاتی را که در هر لحظه‌ی معین در دسترس ما هستند مصرف نکنیم یک جورهایی عقب می‌افتیم.

تعجبی ندارد که خوشحال نیستیم! ما هر روز هدف بمباران پیام‌هایی قرار می‌گیریم که دقیقاً برای ایجاد حس بدبختی در ما طراحی شده‌اند تا ما بیش‌تر مصرف کنیم. اما بیش‌تر مصرف کردن نمی‌تواند ما را خوشبخت کند و بنابراین در مقابل همان مبارزات تبلیغاتی که از اول ما را به این باتلاق کشاندند بیش‌تر آسیب‌پذیر می‌شویم، مبارزاتی که به ما می‌گویند دقیقاً همین چیز بعدی بالاخره درمان دردمان را در اختیارمان می‌گذارد. *فیلیپ سالتیه* مسأله را این گونه مطرح می‌کند: "آمریکایی‌ها احساس عدم خوشبختی می‌کنند ... زیرا دل‌مشغولی آن‌ها برای جمع کردن اموال تنهایی را از یادشان می‌برد. به همین خاطر است که تولید در امریکا چنین بی‌انتها مرتباً رو به رشد به نظر می‌رسد: هر بار که ما چیزی می‌خریم فقدان روحی‌مان

و در نتیجه نیازمان به خرید چیزها را عمیق‌تر می‌کنیم."

خوب پس باید چه کار کرد؟ به نظر من پاسخ این است که باید واقعیت‌های پشت پرده را ببینیم، همان کاری که دوروتی و دوستانش در *جادوگر شهر اُز* کردند. هیچ خوشبختیِ جادوییِ‌ای در جدیدترین ماشین، کامپیوتر، یا کفش‌های مارک فلان و بهمان منتظر شما نیست. تمنّای چیزی را داشتن ـ من باید داشته باشم! ـ یک بعد اساسی از وجود انسانی است. منظور بودا از «نخستین حقیقت ناب» همین است.

آن گاه که واقعاً درک کنیم خواستن چیزها فقط کاری است که ذهن می‌کند، دیگر حق انتخاب داریم: که بارها و بارها در این دام بیافتیم یا با آن ارتباط برقرار کنیم و به آن پاسخ گوییم: اوه، تو این جایی، میل و خواسته‌ی من! تو سعی داری من را گول بزنی تا فکر کنم که فقط کافیست که این دامن صد دلاری را بخرم تا خوشحال باشم. ممکن است خوشحالی گذرایی را تجربه کنم، اما وقتی که صورت‌حساب کارت اعتباریم بیاید چه حالی خواهم داشت؟ در عوض همین حالا چه کاری می‌توانم بکنم تا برایم خوشبختی ابدی بیاورد ـ آن طور که همیشه دارم حرفش را می‌زنم داوطلب کمک در آن پناهگاه بی‌خانمان‌ها شوم، به دوستی زنگ بزنم یا آن پروژه را تمام کنم؟

من نمی‌گویم که هیچ وقت نباید چیزی بخریم ـ خانه‌ی خود من پر از چیزهای مختلف است. اما می‌توانیم این کار را با آگاهی بیش‌تر انجام دهیم، تا همیشه به خاطر داشته باشیم که خوشبختی واقعی در جاهایی به جز مراکز خرید یافت می‌شود.

۸. آیا لازم است که کینه‌ها را دور بریزید؟

"وقتی ما از دشمنان‌مان متنفریم، باعث می‌شویم که بر ما تسلط پیدا کنند: بر خواب‌مان، بر اشتهایمان، بر فشار خون‌مان، بر سلامتی‌مان و بر خوشبختی‌مان. دشمنان‌مان اگر فقط می‌دانستند که دارند باعث نگرانی ما می‌شوند، دارند احساسات‌مان را جریحه‌دار می‌کنند، و با ما مساوی می‌کنند، از خوشحالی به رقص در می‌آمدند! تنفر ما اصلاً به آن‌ها صدمه نمی‌زند، بلکه روزها و شب‌های خودمان را به آشوبی جهنمی تبدیل می‌کند."

دیل کارنگی

تمام شدن رابطه‌ی چهارده ساله‌ی من به انتخاب خودم نبود. دلم شکسته بود، از پا درآمده و عضبانی بودم. به نظر می‌رسید همه‌ی دنیای اطرافم در حال نابود شدن است. من و ویل فقط با هم زندگی نمی‌کردیم، بلکه در انتشارات کوناری، یک انتشارات مستقل و کوچک کتاب، نیز با هم شریک بودیم.

در بحبوحه‌ی همه درد و عصبانیتم، یک چیز کاملاً برایم واضح بود: من نمی‌خواستم علاوه بر همسرم، شرکتم را هم از دست بدهم. حدود شش ماه اول، ویل به ندرت به شرکت می‌آمد، و همین مسأله به من اجازه داد تا دوباره جای پای خود را پیدا کنم. اما یک روز او به شرکت برگشت، با یک برنامه‌ی کاری تمام وقت. هیچ یک از ما نمی‌توانست سهم دیگری را بخرد. به خاطر شرکت ـ و به خاطر خوشبختی خودم ـ مجبور بودم راهی پیدا کنم تا با او کار کنم. سرانجام ما ده سال دیگر با هم کار کردیم تا این که دوتایی تصمیم گرفتیم شرکت را بفروشیم.

مردم همیشه از من می‌پرسیدند که چه‌طور این کار را انجام دادم. مهم‌ترین کاری که کردم این بود که به کوناری مثل بچه‌مان فکر می‌کردم: دلم نمی‌خواست که بچه‌ام را با تلخی و تهمت‌های متقابل نابود کنم. خیلی وقت‌ها آسان نبود، سال‌ها دلم به درد می‌آمد، اما با به یاد آوردن آن‌چه که واقعاً برایم مهم بود، می‌توانستم صدمه‌ها را کنار بگذارم و به راه خود ادامه دهم.

هیچ یک از ما بدون تجربه کردن تیرهای صدمه‌هایی که به قصد یا بدون قصد از سوی دیگران به ما وارد می‌شوند زندگی را نمی‌گذرانیم. ممکن است به واسطه‌ی نادیده گرفته شدن، آزار احساسی، فیزیکی یا جنسی، بی‌توجهی، بدبینی و رها شدن زخمی شده باشیم ـ فهرست راه‌هایی که انسان‌ها برای صدمه زدن به یکدیگر به کار می‌برند بی‌نهایت طولانی است.

این زخم‌ها واقعی است و همچنین است درد و رنج ما. ما نیاز داریم که دردمان را ببینیم، حس کنیم، بشنویم و بر زخم‌هایمان مرهم نهیم. این موضوع نیاز به زمان، توجه، غم‌خواری ـ و اغلب کمک حرفه‌ای ـ دارد.

با این همه، جایی در طول درمان، اگر بخواهیم خوشبخت باشیم، باید ببخشیم. در غیر این صورت، بار آسیب‌ها و غم‌های گذشته را بر دوش خود جمع می‌کنیم تا این که این بار آن قدر سنگین می‌شود که کینه‌ها ما را فلج می‌کنند.

به عبارت دیگر، کینه‌ها روزگار را به ما تلخ می‌کنند. غیر ممکن است که هم زندگی تیره و تار داشته باشیم هم خوشبخت باشیم؛ تلخی

و بدخلقی یعنی بردن لذتی شرورانه از ناز و نوازش زخم‌هایمان، به طوری که آن قدر در آن‌ها غرق می‌شویم که خودمان را تنها با آن‌ها می‌شناسیم. از این جایگاه، می‌خواهیم کسانی را که معتقدیم به ما آسیب رسانده‌اند تا آن جا که می‌توانیم زجر دهیم، و در این روند به خودمان صدمه می‌زنیم. زنی را می‌شناسم که در بحبوحه‌ی طلاقی خشونت‌بار برخلاف توصیه‌ی وکیلش عمل کرد و حاضر نشد که توافقی منطقی را بپذیرد زیرا "می‌خواست پدر آن عوضی را در بیاورد." حدس بزنید چه کسی صدمه دید؟ او و چهار فرزندش، زیرا قاضی در نهایت کم‌تر از آن مبلغی را که شوهر سابقش پیشنهاد کرده بود برای او در نظر گرفت.

در دهه‌ی گذشته مطالب زیادی راجع به بخشش نوشته شده است، مبنی بر این که ما این کار را نه برای دیگری که برای خودمان انجام می‌دهیم تا بتوانیم به حرکت‌مان ادامه دهیم. من هم معتقدم این موضوع صحت دارد. اما بهترین مطلبی که تاکنون راجع به این اقدام چالش‌برانگیز خوانده‌ام در کتاب *خرسندی* نوشته روان‌کاوان *رابرت ای. جانسون و جری ام. راهل* بوده است: " ما ابزارهای روانی متعددی به کار برده‌ایم تا بتوانیم بخشش را تسهیل کنیم، اما در نهایت به نظر می‌رسد که اکثر مردم تا زمانی که چیز مهم‌تری پیدا نکرده‌اند که به سراغش بروند تمایلی ندارند که بگذرند."

این مسأله به نظر من واقعیت دارد. ما باید چیزی را بیش از کینه‌مان بخواهیم تا تمایل داشته باشیم که از آن بگذریم. چه بخشیدن همسر سابق‌مان باشد، چه پدر و مادرمان، چه رئیس‌مان، چه یک

غریبه، برای این که بگذریم نیاز به چیزی داریم که به سراغش برویم - رابطه‌ای دیگر، شغلی تازه، رؤیایی متفاوت. این چیز تازه‌ای که به سراغش می‌رویم هر چیزی که باشد، در نهایت تصمیمی است برای خوشبخت‌تر بودن. مسؤول صومعه‌ی نیو اسکیت، پدر لورانس، این موضوع را چنین برای شنوندگانش توضیح داد: "آغازِ بخشش حرکتی آگاهانه و از روی اختیار است، نه یک احساس. اما در عین حال با خود این قصد و نیت را می‌آورد که روی تغییر افکارمان کار کنیم و با احساسات‌مان کنار بیاییم."

یک راه شروع این است که متوجه باشید حق انتخاب دارید، حق این که گرفتار و ناراحت باشید - و تا زمانی که به کینه‌ها و رنجش‌هایتان بچسبید هر روز این انتخاب را می‌کنید؛ یا حق این که بگذرید، حتی اگر انجامش سخت باشد. برای شروع، از خود بپرسید: آیا ترجیح می‌دهم به این کینه بچسبم یا خوشبخت باشم؟ آیا ترجیح می‌دهم بخشش نکنم یا خوشبخت باشم؟ اگر جواب این است که ترجیح می‌دهید خوشبخت باشید، دست دراز کنید و کمکی را که برای انتخاب حرکت به جلو لازم دارید ـ روان‌کاوی، مشاوره‌ی مذهبی ـ بگیرید.

۹. آیا انتظار دارید زندگی عادلانه باشد؟

"اگر کل خوشبختی ما کاملاً به شرایط شخصی‌مان بستگی داشته باشد، سخت است که از زندگی بیش از آن چیزی که برای بخشیدن دارد نخواهیم."

برتراند راسل

چهار نفر کاری را باهم شروع کردند که مستلزم عرق ریختن

بی‌اندازه‌ی همگی‌شان بود. آن‌ها حدود یک سال شصت تا هشتاد ساعت در هفته، بدون سود کار کردند. درست زمانی که داشتند از نظر مالی سر به سر می‌شدند، یکی از آن‌ها خبری را اعلام کرد: او باردار بود و قصد داشت بعد از به دنیا آمدن بچه سه ماه مرخصی زایمان بگیرد. و حالا هم نیاز داشت که ساعت‌های کارش را کم کند چون متخصص زایمانش چنین توصیه کرده بود.

آن موقع بود که آن‌ها من را خبردار کردند. سه نفری که باقی مانده بودند عصبانی بودند. می‌گفتند: "عادلانه نیست!" و ماه‌ها به گفتن همین حرف ادامه دادند. تنها چیزی که می‌توانستند روی آن تمرکز کنند غیرمنصفانه بودن کل داستان بود. آن‌ها به من پول می‌دادند تا نظرم را بگویم و من هم بالاخره همین کار را کردم. به آن‌ها گفتم که حق دارند عصبانی باشند. آن‌ها را در موقعیت سختی *قرار داده بودند*. اما تمرکز کردن روی این مسأله که چه‌قدر این کار غیرمنصفانه بود مشکل آن‌ها را حل نمی‌کرد. شاید عادلانه نبود، اما واقعیت بود. وظیفه‌ی مشترک آن‌ها این بود که با توجه به آن چه که برای همه‌شان مهم بود ـ موفقیت کارشان ـ راهی پیدا کنند تا به مؤثرترین شیوه واکنش نشان دهند. با توجه به واقعیت کنونی، چگونه می‌توانستند به بهترین حالت به جلو حرکت کنند؟

زندگی عادلانه نیست. فقط کافیست که از هر کسی که بدون هیچ تقصیر شخصی بدجوری آسیب دیده یا بیمار شده است بپرسید. یا از کسانی که خانه‌شان را در اثر زلزله، گردباد، یا «مشیت الهی» دیگری از دست داده‌اند. یا کسانی که در نتیجه‌ی توزیع کار میان

شرکت‌های مختلف از کار بی‌کار شده‌اند. انواع و اقسام چیزهای سخت، دردناک و تراژدی به دلیل شرایطی ورای کنترل ما روی می‌دهند. اگر خوشبختی‌مان را براساس عادلانه بودن زندگی بنا کنیم، مسلماً محکوم به بدبختی هستیم. عده‌ی خیلی کمی از ما طول عمرمان را بدون داشتن سهمی از رویدادهای تصادفی که سرنگون‌مان می‌کنند می‌گذرانیم. کنار آمدن با درد و رنج و آشفتگی‌ای که چنین رویدادهایی ایجاد می‌کنند بدون ایجاد این انتظار اضافی که زندگی نباید با ما این طور رفتار کند به اندازه‌ی کافی سخت است.

روی دادن چنین چیزهایی مسأله‌ای شخصی نیست. دنیا وجود ندارد برای این که حال ما را بگیرد. ما فقط اتفاقی در مسیر ماشینی که دارد می‌آید قرار می‌گیریم. تنها کاری که می‌توانیم واقعاً انجام دهیم این است که آسیب واردشده را ارزیابی کنیم و بررسی کنیم که چه‌طور در شرایط موجود به خوشحال‌ترین شیوه‌ی ممکن به جلو حرکت کنیم، در حالی که با خودمان با مهربانی برخورد می‌کنیم. وقتی انتظار داریم یا خواستار آن هستیم که زندگی عادلانه باشد، روند رو به راه حل و یا درمان را سد می‌کنیم و در نتیجه گرفتار و درمانده می‌شویم.

این همان جایی بود که مراجعان من در آن گرفتار شده بودند. این‌جا موقعیتی بود که آن‌ها نمی‌توانستند کنترل کنند، بنابراین بهتر بود که انرژی‌شان را صرف پیدا کردن بهترین راه حل برای آن چه که بود کنند و نه ماتم گرفتن برای آن‌طور که باید می‌بود. در نهایت آن‌ها راه‌شان را پیدا کردند. آن سه نفر ساعت‌های بیش‌تری کار کردند و آن زن بخشی از سهم خود را واگذار کرد تا جبران زحمات آن‌ها را بکند.

اخیراً تازه‌ترین فصل داستان آن‌ها را شنیدم. اتفاقاً آن سه نفر بدون شریکی که تازه مادر شده بود خوشحال‌تر کارشان را می‌گردانند، و مادر هم در خانه خوشحال‌تر است. بنابراین همه خوشحال‌تر از قبل راه‌شان را از هم جدا کرده‌اند.

آیا شما با چسبیدن به این باور که زندگی باید عادلانه باشد، دارید بخت‌تان را برای خوشبختی در همین لحظه از دست می‌دهید؟ چطور می‌توانید به گونه‌ای به موقعیت نگاه کنید که آزادی و خوشبختی‌تان افزایش پیدا کند؟ اگرچه حس خوبی ندارد، اما آیا می‌توانید به آن به عنوان موقعیتی برای یاد گرفتن نگاه کنید؟ به عنوان راهی برای رشد صبرتان، همدلی‌تان و غم‌خواری‌تان نسبت به دیگران؟

زندگی عادلانه نیست، اما بدون شک مملو است از موقعیت‌هایی برای رشد سازگاری‌مان، انعطاف‌پذیری‌مان و اتکا به نفس‌مان. و برای پرورش دادن هسته‌ای درونی و تزلزل‌ناپذیر که بتواند ما را از دوران سخت گذر دهد. در کتاب من تنها همین ثبات و استواری خوشبختی است!

۱۰. آیا نگرانی همراه همیشگی شماست؟

"نخست از خودتان بپرسید: بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیافتد چیست؟ سپس خودتان را برای پذیرش آن آماده کنید. بعد شروع کنید به پیشرفت در این بدترین شرایط."

دیل کارنگی

رنه سرِ کار مشکل داشت و نگران بود که اخراجش کنند. وقتی مشکلاتش را برای یکی از دوستانش تعریف کرد، او از رنه پرسید آیا

این بدترین اتفاقی است که ممکن است برایش بیافتد. رنه جواب داد: "البته که نه. بدترین اتفاق این خواهد بود که سر شوهرم بلایی بیاید."

در واقع، با کمی تعمق، رنه دریافت که از دست دادن کارش حتی در فهرست ده تایی بدترین اتفاق‌هایی که ممکن است برایش بیافتد هم جا نمی‌گیرد. با این دیدگاه، رنه با تفکری مثبت‌تر به سر کار برگشت، و از این جایگاه، اختلاف خود را با رئیسش حل کرد و بحران خیلی زود تمام شد.

اگر زیاد گرفتار نگرانی می‌شوید، همان طور که دیل کارنگی در نقل قول فوق اشاره می‌کند، معمولاً یک روش مؤثر این است که از اول به بدترین چیز فکر کنید و آن را از سر راه خود بردارید. این همان کاری است که رنه کرد. خوشبختانه او کشف کرد که این مسأله آن قدر که در ابتدا فکر می‌کرد برایش مهم نبود. این درکْ انعطاف‌پذیری و سبکبالی‌ای به او داد تا بتواند این قضیه را به نتیجه‌ای مناسب برساند.

اما اگر مسأله چیزی باشد که جزو فهرست ده تایی شما قرار بگیرد چه؟ روحیه‌تان را چه‌طور حفظ می‌کنید؟ در نظر گرفتن بدترین سناریوی ممکن عملاً می‌تواند به شما کمک کند زیرا به شما امکان می‌دهد که از مغز احساسی خود، یعنی همان جایی که نگرانی شما را غرق در خود می‌کند، خارج شوید و به سراغ مغز متفکرتان بروید، یعنی جایی که می‌توانید همه‌ی آن اتفاقات بدی را که ممکن است بیافتد حل و فصل و برای هر احتمالی برنامه‌ریزی کنید. خود این برنامه‌ریزی می‌تواند باعث آرامش خاطر شما شود. همین‌طور هم درک این مسأله که تقریباً از هر چیزی می‌توان جان سالم به در برد.

به عنوان مثال، کتی باید آزمایشی می‌داد تا معلوم شود که آیا سرطان سینه دارد یا نه. مادر و خواهر او هر دو به این بیماری مبتلا شده بودند، بنابراین واقع‌بینانه بود که احتمال ابتلای کتی هم به آن در نظر گرفته شود. او بلافاصله وارد مرحله‌ی برنامه‌ریزی شد تا ببیند اگر بیماریش سرطان بود چه کار بکند ـ آیا مرخصی بگیرد، کدام دکتر را می‌خواهد، روی کمک چه کسی می‌تواند حساب کند. با این آگاهی که می‌تواند از عهده‌ی شرایط بر آید احساس بهتری داشت.

وقتی برای بدترین برنامه‌ریزی کردید، آن وقت زمان آن است که به بهترین امید داشته باشید. این بخشی است که من قبلاً خیلی با آن مشکل داشتم. پیش از این، من بر این باور بودم که اگر تمام انرژیم را روی اتفاق بدی که ممکن است بیافتد متمرکز کنم، به نوعی مانع روی دادن آن می‌شوم. بنابراین، بعد از تحلیل خطرات موجود، با تمرکز روی تمام نتایج وحشتناک ممکن، خودم را درمانده و بدبخت می‌کردم. تجربه بالاخره به من یاد داد که تنها فایده‌ی این شیوه‌ی من این است که وقتی منتظر نتایج هستم درمانده می‌شوم؛ همچنین به من یاد داد که به هر حال بیش‌تر چیزهای وحشتناکی که منتظرشان هستم هرگز واقعیت پیدا نمی‌کنند. بنابراین تصمیم گرفتم که از آن به بعد آرزوی بهترین را کنم ـ حداقل این طوری در حین انتظار خوشبخت‌تر بودم!

این همان کاری است که کتی هم کرد. او تصمیم گرفت در حالی که منتظر آزمایش و نتایج آن است، تا جایی که می‌تواند خوشحال باشد و تا جایی که می‌تواند از سلامتیش لذت ببرد. و وقتی که جواب آزمایش منفی آمد، از این که انتخاب کرده بود که در طول

آن چند هفته امیدوار باشد خیلی خوشحال بود.

اگر مایل به نگرانی هستید، از اولْ فکر بدترین را بکنید؛ سپس برای ایجاد بهترین نتیجه برنامه‌ریزی کنید.

۱۱. آیا انتظارات سر راه شما قرار می‌گیرند؟

"مورد موهبت قرار گرفته است آن کس که هیچ انتظاری ندارد، زیرا که او هیچ‌گاه ناامید نخواهد شد."

الکساندر پوپ

دوستی داشت راجع‌به مادرش شکایت می‌کرد: "از تعطیلات متنفرم ـ کریسمس، روز شکرگزاری، عید پاک، تولدها، روز مادر، سالگردها. مهم نیست که چه کار کنیم یا به او چه هدیه‌ای بدهیم، مادر من هیچ وقت خوشحال نیست. این طور به نظر می‌رسد که او در ذهنش ایده یا تصویری از روزی بی‌عیب و نقص دارد و ما هر کاری که بکنیم نمی‌توانیم مطابق آن تصویر شویم."

مادر این خانم از انتظارات بیش از حد رنج می‌برد ـ یا همان میل قوی، که معمولاً پایین‌تر از سطح آگاهی ماست و در نتیجه ابراز نمی‌شود، به این که مردم دیگر باید به شیوه‌ای خاص رفتار کنند وگرنه ما ناراحت خواهیم شد. در نتیجه مادر این خانم همیشه ناامید و سرخورده است. حتی اگر نسبت به انتظاراتش آگاهی پیدا می‌کرد و آن‌ها را برای خانواده‌اش بیان می‌کرد، باز هم ناراحت بود. زیرا که انتظارات یکی از بزرگ‌ترین نابودکننده‌های موجود خوشبختی است. وقتی آن‌چه را که می‌خواهید به دست نیاورید انتظارات برای‌تان

تلخ‌کامی می‌آورند و به شما اجازه نمی‌دهند از غیرمنتظره‌بودن هر آن‌چه که دریافت کرده‌اید لذت ببرید.

عجیب آن است که چه آن‌چه را که می‌خواهید به دست بیاورید چه نه، انتظارات خوشبختی را نابود می‌کنند. فرض کنید که انتظار دارید شخصی شما را برای شغلی خاص استخدام کند. اگر او این کار را نکند، دچار سرخوردگی شدید می‌شوید. اگر هم این کار را بکند، آن را حق مسلم خود می‌دانید، زیرا فرض کرده بودید که او این کار را انجام خواهد داد. در نتیجه، خوشحالی را تجربه نمی‌کنید چون حس قدرشناسی ندارید ـ حس خوشحالیِ زمانی که آگاهیم که چیزی دریافت کرده‌ایم.

زمانی که قضیه‌ی رفتار دیگران مطرح می‌شود، چه فردی باشد که دارد برای شغلی با ما مصاحبه می‌کند چه اعضای خانواده‌مان و این مسأله که برای کریسمس چه کارهایی برای ما خواهند کرد، واقعاً خیلی انتظار زیادی نمی‌توانیم داشته باشیم. می‌توانیم درخواست کنیم؛ در مورد بچه‌هایمان می‌توانیم با تحکّم درخواست کنیم. اما نمی‌توانیم انتظاری داشته باشیم ـ مسأله این است که عوامل بسیاری وجود دارند که هیچ ربطی به ما ندارند. این جاست که قدرشناسی مطرح می‌شود. وقتی آن‌چه را که می‌خواهیم از دیگران می‌گیریم، از آن‌جایی که می‌دانیم ما کنترل اوضاع را در دست نداریم، این موضوع را که آن‌ها دقیقاً همان‌طوری که ما می‌خواسته‌ایم به ما واکنش نشان داده‌اند حق خود نمی‌دانیم، در نتیجه قلب‌مان لبریز می‌شود.

بنابراین اگر انتظارات بر سر راه خوشبختی قرار گرفتند، چه‌طور

باید به آن‌چه که در زندگی‌مان می‌خواهیم بپردازیم؟ من فکر می‌کنم به جای انتظار داشتن از دیگران، آن‌چه که باید انجام دهیم این است که اشتیاق اهداف و رؤیاهای خودمان را داشته باشیم. اشتیاق از درون هدایت می‌شود، از عمیق‌ترین بخش وجود ما می‌آید. با اشتیاق، به جای آن که به رفتار دیگری متکی باشیم، می‌گوییم: با تمام وجودم به سراغ آن چیزی می‌روم که می‌خواهم، امیدوارم که اتفاق بیافتد. از آن‌جا که من مسؤولیت دنیا را بر عهده ندارم، همه جور دلیلی فراتر از کنترل من می‌تواند وجود داشته باشد تا آن چه که من می‌خواهم نتواند اتفاق نیافتد، اما من همه سعی‌ام را می‌کنم. به جای این که از دیگران انتظار داشته باشیم که به عنوان مثال رؤیاهای تعطیلات ما را برآورده کنند، فکر می‌کنیم: من تعطیلات خوبی خواهم داشت زیرا بدون توجه به این که دیگران چه کار می‌کنند خودم یک تعطیلات خوب می‌آفرینم.

با اشتیاق، وقتی که به خواسته‌ی قلبی‌مان دست می‌یابیم، خوشحالی ناشی از به دست آوردن یا دریافت کردن آن‌چه را که می‌خواسته‌ایم تجربه می‌کنیم. و اگر به آن دست نیابیم، حداقل می‌دانیم که حداکثر تلاش‌مان را کرده‌ایم.

اپرا وینفری (خالق و مجری یکی از موفق‌ترین شوهای تلویزیونی امریکا- م.) به تازگی در مقاله‌ای در مجله‌ی O (مجله‌ای که خود او چاپ می‌کند- م.) اشتیاق را توصیف کرده است؛ او راجع به لحظه‌ای می‌نویسد که تصمیم گرفت به شیکاگو نقل مکان کند و در مقابل فیل داناهو (مجری یکی ازشوهای پرطرفدار تلویزیون امریکا- م.) قرار بگیرد. رئیسش سعی داشت او را از این کار منصرف کند. اپرا

بالاخره به او گفت: "حق با شماست. شاید موفق نشوم، شاید دارم وارد میدان مینی می‌شوم که انتظارش را ندارم. اما اگر مرا نکشند، به تدریج رشد خواهم کرد." از آن‌جا که او مشتاق موفقیت بود، اکنون زنده است و می‌نویسد: "در حالتی از خرسندی روح‌بخش (همان توصیف من از خوشبختی) که از شور و تمنّایم برای همه چیزهایی که نسبت به آن‌ها احساس تعهد می کنم - برنامه‌ی تلویزیونی‌ام، این مجله، کسانی که با آن‌ها کار می کنم، خانه‌ام – قدرشناسی خود را برای هر نفسی که در آزادی و صلح می کشم ابراز می کنم."

اگر خود را در میانه‌ی رقصی دایمی از انتظارات و سرخوردگی‌ها می‌یابید، نخست این مسأله را برای خودتان مشخص کنید که لزوماً نمی‌توانید مردم دیگر را وا دارید آن طور که شما می‌خواهید رفتار کنند. آن‌گاه توجه خود را به آن چیزی متمرکز کنید که در زندگی‌تان مشتاق آن هستید، زیرا که تنها تلاش‌های خود شماست که کاملاً تحت کنترل‌تان است. بعد فرصت را غنیمت شمارید و به خاطر تمام چیزهای خوبی که به سوی شما می‌آیند، حتی زمانی که غیرمنتظره هستند، تشکر کنید.

۱۲. آیا روی درِ بسته تمرکز کرده‌اید؟

"وقتی یک در خوشبختی بسته می‌شود، در دیگری باز می‌شود، اما ما معمولاً این قدر به آن در بسته نگاه می کنیم که در دیگر را که به روی‌مان باز شده است نمی‌بینیم."

هلن کلر

زمانی مردی را می‌شناختم که روزنامه‌نگار موفقی بود. اما آرزو

داشت رمان بنویسد و سرانجام ده سال وقت صرف رمانی کرد که هرگز تمام نشد. به جای این که درک کند که نقطه‌ی قوّتش در انواع دیگر نوشتن است، تنها شکستش را به عنوان یک رمان‌نویس می‌دید. لزومی ندارد که بگوییم او بی‌اندازه ناراحت بود.

دوستی کلاس ورزشی در یک بازار حسابی اشباع‌شده باز کرد ـ شش یا هفت کلاس رقیب دیگر در فاصله‌ی کمی از کلاس او وجود دارد. اگرچه از نظر تبلیغ و معرفی و برنامه‌های این‌چنینی همه کار را درست کرده است، اما این قدر عضو ندارد که از لحاظ مالی موفق شود. او هم ناراحت است.

برای هر کدام از ما چه ساده است که در آن‌چه که نمی‌توانیم داشته باشیم گرفتار شویم، خصوصاً وقتی پای رؤیاهایمان در میان است. بی‌اندازه مأیوس‌کننده است که قلب و روح‌مان را روی کاری بگذاریم و بعد به بن‌بست بخوریم. اما یکی از رازهای خوشبختی این است که به گفته‌ی *میچ آلبوم* در کتاب *پنج نفری که در بهشت ملاقات می‌کنید*، متوجه باشید که "هر پایانی شروعی هم هست. فقط در آن زمان خاص این مسأله را نمی‌دانیم." وقتی این موضوع را درک کنیم، می‌توانیم دیگر این قدر وقت‌مان را صرف رنج و مشقت به خاطر درِ بسته نکنیم و شروع کنیم به تحقیق در مورد این که در دیگر کجا دارد باز می‌شود.

این موضوع به این معنی نیست که غم و غصه خوردن به خاطر سرنوشت‌مان سزاوار نیست. بلکه به جای این که در این غم و غصه خوردن‌ها گرفتار شویم، یک جایی لازم است بپرسیم: معنی این در

بسته چیست؟ آیا فقط لازم است که پشتکار داشته باشم؟ یا باید رویکردی تازه در پیش بگیرم؟ یا این مسأله به این معنی است که زمان آن رسیده که به دنبال چیز تازه‌ای بروم؟

زندگی معدودی از مردم، خطی مستقیم را از رؤیایی خاص به برآورده شدن آن طی می‌کند. زندگی همواره توپ‌هایی را بر روی خطی منحنی به سوی ما پرتاب می‌کند که باید یاد بگیریم با متانت و استقامت نسبت به آن‌ها واکنش نشان دهیم. در واقع بر روی همین منحنی‌هاست که اغلب در باز را پیدا می‌کنیم. به عنوان مثال، خولیو ایگلسیاس خواننده‌ی اسپانیایی‌تبار می‌خواست یک ورزشکار حرفه‌ای باشد. او گیتار را تازه زمانی در دست گرفت که به هنگام بازی فوتبال موقتاً زمین‌گیر شده بود. جیمز ویستلر هنرمند بعد از این که از آکادمی نظامی وست‌پوینت اخراج شد و مجبور شد رؤیای سرباز شدن را فراموش کند، نقاشی را به عنوان راه درمان افسردگی خود شروع کرد. مد نظر قرار دادن تجربیات‌مان به صورت درهای باز و بسته به ما کمک می‌کند که احساس آدم‌های شکست‌خورده را نداشته باشیم و از ما می‌خواهد که با شور و تمنّا به آن چیزی بپردازیم که زندگی از ما می‌خواهد در مرحله‌ی بعد انجام دهیم.

برای نشان دادن نیروی جست‌وجوی درِ باز، هیچ نمونه‌ای بهتر از هلن کلر وجود ندارد. او می‌توانست زندگی خود را به خاطر این واقعیت که کور، کر و لال بود به عزا بنشیند؛ اما در عوض، به کالج رادکلیف رفت، به کمک همراهانی چون ان سالیوان که برایش ترجمه می‌کرد، راجع به زندگیش سخنرانی کرد، در سراسر دنیا برای کاهش مشکلات

مردمان نابینا کارهای عام‌المنفعه انجام داد و سعی کرد سطح آگاهی مردم را نسبت به این موضوع بالا ببرد. وقتی مردم از سخنرانی‌های او خسته شدند، جُنگی شاد راجع به زندگیش تهیه کرد که بی‌نهایت موفق بود. در نیمه‌راه زندگیش، خانه‌اش در آتش سوخت و کتابی که سال‌ها بود داشت روی آن کار می‌کرد نابود شد. هلن کلر کتابش را دوباره نوشت.

خوشبختی را از یک نظر می‌توان به عنوان تمایلی توصیف کرد از ته دل، برای جست‌وجو و یافتن آن در باز، بارها و بارها در جریان زندگی. آن داستان‌نویس ناراضی زمانی خودش این نکته را کشف کرد که دوستی به او پیشنهاد کار روی یک فیلمنامه‌ی هالیوودی مشکل‌دار را داد. حالا معلوم شده است که او در درست کردن داستان‌های دیگران استعداد خوبی دارد و اکنون زندگی خود را با کار به عنوان پزشک فیلمنامه‌ها می‌گذراند. او پیش من چنین اعتراف کرد: "آن همه کار روی داستانم مرا برای کاری که الان می‌کنم آماده کرد. خوشبختانه، بالاخره دست از خودآزاری به خاطر آن چه که نمی‌توانستم انجام دهم برداشتم و چیزی را که دوست دارم و می‌توانم انجام دهم پیدا کردم."

آیا زندگی از شما می‌خواهد که دست از کوبیدن سر خود به درِ بسته بردارید و همین حالا به دنبال دری باز بگردید؟

۱۳. آیا از تأسف خوردن رنج می‌برید؟

"بزرگ‌ترین اندوه‌ها آن است که ما بر سر خودمان می‌آوریم."

سوفوکل

مطمئن نیستم که با این حرف سوفوکل موافق باشم، اما با اطمینان

خاطر اعتقاد دارم که بزرگ‌ترین اندوه‌های قابل‌پیشگیری ما آن‌هایی است که خودمان بر سر خودمان می‌آوریم. خصوصاً تاسف خوردن و بعد از آن تردید کردن در انتخاب‌هایی که می‌کنیم. اوه، این‌ها واقعاً دستورالعمل بدبختی است!

من آن روزی که پولی غیرمترقبه به دستم رسید متوجه این مسأله شدم. شوهر من احتیاج به ماشینی تازه دارد. ماشین او ده سال عمر کرده، ۱۵۰ هزار مایل راه رفته است، و رفته رفته تعمیرات زیادی لازم دارد. به همین دلیل شروع به بحث و گفت‌وگو کردیم: آیا می‌بایست از این پول به عنوان قسط اولیه ماشینی تازه استفاده کنیم؟ یا باید آن را برای دوران بازنشستگی‌مان در بانک بگذاریم و با همان ماشین قدیمی سر کنیم؟ برای هر کدام مزایا و معایبی وجود دارد، اما در حالی که روز به روز بیشتر خسته و عصبانی می‌شدم متوجه شدم که من هر دو را می‌خواهم و از این که نمی‌توانم بفهمم چه‌طور همه‌ی آن چیزهایی را که می‌خواهم به دست آورم، عصبانی می‌شوم.

آن‌گاه کتابی خواندم با عنوان *تضاد انتخاب* اثر *بری شوارتز*. او به این نکته اشاره می‌کند که هر تصمیمی نه تنها حق انتخابی است برای چیزی، بلکه حق انتخابی هم هست علیه چیزی دیگر. به عبارت دیگر، یک معامله است. اقتصاددانان بر این مسأله عنوان «هزینه‌ی فرصت» می‌گذارند: هزینه‌ی صرف‌نظر کردن از منافع حق انتخابی که انتخابش نمی‌کنیم. تک تک تصمیماتی که می‌گیریم این هزینه‌ها را با خود به همراه دارند. رفتن به هاوایی برای تعطیلات ـ موج‌سواری، ماسه‌ها و استراحت ـ به این معنی است که در عوض باید بدون منافع رفتن به

نیویورک ـ غذای خوب و رویدادهای هیجان‌انگیز فرهنگی ـ زندگی کنیم. تا دیروقت سر کار ماندن به معنی تمام کردن کارتان، اما ندیدن بچه‌هایتان قبل از خواب است. و تا زمانی که نفهمیم که هر انتخابی هزینه‌ای دارد، با هر تصمیمی که می‌گیریم احساس بدبختی خواهیم کرد، تا این که بالاخره متوجه هزینه‌ای که مجبور بوده‌ایم بپردازیم می‌شویم.

شوارتز همچنین به این نکته اشاره می‌کند که هر چه تعداد حق انتخاب‌ها بیش‌تر شود ـ که این اتفاق در همه چیز از بیمه‌ی درمانی گرفته تا خمیردندان افتاده است ـ ما عملاً نسبت به *هر آن چه* که انتخاب می‌کنیم احساس بدتری داریم. او این‌طور توضیح می‌دهد: "هرچه تعداد حق انتخاب‌ها بیش‌تر می‌شود، میزان زمان و تلاشی که صرف هر تصمیم می‌شود افزایش می‌یابد، توقع ما از این که چه نتایج خوبی به دست خواهد آمد بیش‌تر می‌شود و این احتمال هم بالا می‌رود که در مورد حق انتخاب‌هایی که از آن‌ها گذشته‌ایم تا انتخاب خود را انجام دهیم احساس تأسف کنیم." به گفته‌ی او، تأثیر غیرمنتظره‌ی داشتن گزینه‌های انتخابیِ بیش‌تر این است که ما در نهایت از نظر منطقی انتخاب‌های خوبی انجام می‌دهیم، اما از نظر احساسی حال بدی داریم. در واقع، من معتقدم دلیل اصلی این که آدم‌ها در جوامع مرفه اغلب از نظر خوشبختی در رتبه‌ی پایینی قرار می‌گیرند همین مسأله است ـ ما از تصمیم‌هایمان کم‌تر خوشحالیم زیرا حق انتخاب‌های بسیاری داریم تا از میان‌شان انتخاب کنیم.

فردی که می‌خواهد خوشبخت باشد چه کار باید بکند؟ شوارتز

توصیه می کند که نخست به جای بهترین انتخاب، فقط دنبال انتخاب خوب باشید. پم زمانی این درس را آموخت که می‌خواست یک مؤسسه‌ی امور فرزندخواندگی انتخاب کند. او ماه‌ها وقت صرف جست‌وجوی مؤسسه‌ی «درست» کرد، تا این که بالاخره بعد از شش ماه متوجه شد که مؤسسات خدماتی معتبر تقریباً همه شبیه هستند. اکنون زمانی که والدینی که قصد دارند فرزندخوانده بگیرند برای راهنمایی به او تلفن می‌زنند، پم توصیه می کند که چند پیشنهاد بگیرند، اما سر انتخاب بلاتکلیف نمانند.

دومین توصیه‌ی شوارتز این است که هزینه‌های موقعیت را درک کنید. من در نهایت نه ماشین خریدم و نه پولی را که غیرمنتظره به دستم رسیده بود پس‌انداز کردم، زیرا تصمیم گرفتم آن را کناری بگذارم تا دیوار حائل نهرمان را تعمیر کنیم. دلیل این که نمی‌توانستم همه‌ی این کارها را با هم انجام دهم این نبود که من احمق بودم یا کار کردن با پول را بلد نبودم، بلکه این بود که واقعیت اقتصادی این‌طور ایجاب می کند.

توصیه‌ی سوم این است که متعهد شوید در مورد انتخاب‌های خود شک نکنید. اهمیت این مسأله به دلیل اصل روان‌شناختی تطابق است: ما با هر آن چه که به صورت منظم تجربه‌اش می کنیم تطابق پیدا می کنیم. به عبارت دیگر، در طول زمان به تدریج آن‌چه را که داریم، هر قدر هم که خارق‌العاده باشد، حق مسلم خود می‌دانیم و لذتی که در نتیجه‌ی انتخاب خود تجربه می کردیم به تدریج از بین می‌رود. به این ترتیب، شروع می کنیم به باور این مسأله که انتخاب دیگر ما را

خوشبخت‌تر می‌کرده است و در نتیجه، تأسف به تدریج افزایش پیدا می‌کند. این‌جاست که قدرشناسی مطرح می‌شود. زمانی که آگاهانه به جای «اگر فقط»های راهی که نرفته‌اید، روی جوانب مثبت انتخابی که انجام داده‌اید تمرکز کنید، از تصمیم‌های خود خوشحال‌تر هستید.

زمانی که فولکس‌واگن‌های توربوی بدون سقف قرمز رنگ (ماشین محبوبم) را می‌بینم که از کنارم می‌گذرند، می‌توانم بقیه‌ی روزهایم را صرف این کنم که ای کاش به جای تعمیر نهر یکی از آن‌ها را خریده بودم. در عوض، به خاطر می‌آورم که چه‌قدر خوشحالم که اکنون توانایی مالی تعمیر دیوار را دارم ـ اگر بخواهم خانه‌ام را بفروشم این دیوار سالم به ارزش آن اضافه می‌کند و زمانی که باران می‌بارد بی‌اندازه به من آرامش‌خاطر می‌بخشد. همچنین وجود این دیوار به این معنی خواهد بود که اگر تصمیم بگیریم، می‌توانیم سالیان سال امن وامان در این خانه زندگی کنیم. هر چه بیش‌تر قدر انتخابی را که کرده‌اید بدانید و از آن لذت ببرید، تأسف کم‌تری را تجربه خواهید کرد.

در پایان، شوارتز به این نکته اشاره می‌کند که بهتر است "به خاطر داشته باشید که زندگی چه‌قدر پیچیده است و بر خلاف آن‌چه فکر می‌کنیم، به ندرت پیش می‌آید که یک تصمیم به تنهایی نیروی زیر و رو کردن زندگی را داشته باشد." اگر می‌بینید که دارید به خاطر انتخاب‌هایی که مدت‌ها پیش کرده‌اید عمیقاً تأسف می‌خورید، به خاطر داشته باشید که داستانی که شما برای خودتان تعریف می‌کنید ـ که فقط اگر حق انتخاب دیگر را برداشته بودید چه‌قدر چیزهای

خارق‌العاده به سراغ‌تان می‌آمد ـ تنها همین است و بس: یک داستان. در واقعیت، شما هیچ ایده‌ای ندارید که آن انتخاب دیگر به کجا می‌انجامید. به جای تأسف خوردن به خاطر انتخاب‌هایی که نکرده‌اید، توصیه‌ی اسمایلی بلانتون را گوش کنید: "برای خوشبخت بودن، کلمات «*اگر فقط*» را به کناری بیاندازید و کلمات «*دفعه دیگر*» را جایگزین آن‌ها کنید." درسی را که حس تأسف‌تان به شما می‌دهد بگیرید، اما درد و رنج آن را پشت سر بگذارید.

۱۴. آیا کمال‌گرایی شما را در چنگ خود گرفته است؟

"عالی بودن نیاز به کامل بودن ندارد."

هنری جیمز

مارشا از من خواست که به او کمک کنم یاد بگیرد خوشبخت‌تر باشد. او فوق‌العاده سخت‌کوش بود و از خودش و کسانی که برایش کار می‌کردند زیاد توقع داشت. هر بار که خودش یا یکی از اطرافیانش اشتباه می‌کردند، او منفجر می‌شد. به خاطر از دست دادن یک توپ در بازی تنیس با خودش دعوا می‌کرد و به خاطر عدم پیش‌بینی همه‌ی اتفاقات بدی که ممکن بود در ارائه‌ی یک محصول پیش آید با همکارانش مرافعه راه می‌انداخت. او هر اشتباه را بارها و بارها مرور می‌کرد ـ چه‌طور ممکن است که من/ آن‌ها چنین کاری کرده باشیم ـ تا این که تبدیل به دیوی شد که با وجود استعداد فوق‌العاده‌اش، همه راه‌شان را کج می‌کردند تا از کار کردن با او بپرهیزند.

مشکل مارشا کمال‌گرایی بود، نابودکننده‌ی وحشتناک خوشبختی که عالی بودن را به جای هرگز اشتباه نکردن می‌گیرد. به عبارتی، کمال‌گرایان قضیه را برعکس فهمیده‌اند. آن‌ها نمی‌توانند به چیزی کم‌تر از «۲۰» راضی باشند، اما در عین‌حال وقتی کم می‌آورند، واکنش شدیدشان آن‌ها را از دانشی که عملاً بهشان کمک می‌کند تا پیشرفت کنند محروم می‌کند. هر روز تحقیقات بیش‌تری نشان می‌دهد که مغز به هنگام تولد برنامه‌ریزی می‌شود تا دنبال موفقیت برود و شکست را کنار بگذارد. اما کمال‌گرایان منحصراً بر شکست تمرکز می‌کنند ـ توی احمق، این کار را درست انجام ندادی ـ به همین خاطر گیر می‌کنند. این نوع رفتار عواقب جدی دارد. تحقیقات نشان داده است که کمال‌گرایان در مقایسه با دیگران کم‌تر سالم هستند، کم‌تر خوشبختند، در روابط‌شان کم‌تر راضیند، و حتی کم‌تر از دیگران پول در می‌آورند.

من به مارشا کمک کردم که ببیند در زیر کمال‌گراییش تمنّای سالمی برای عالی بودن وجود دارد. و ببیند که عالی بودن از یاد گرفتن از اشتباهات‌مان به وجود می‌آید. مارشا به جای این که وقتی اشتباهی رخ می‌داد، خود و دیگران را از پا درآورد، شروع کرد به پرسیدن این سؤال: "من/ ما این جا چه درسی می‌توانم/ می‌توانیم بگیریم تا این اتفاق تکرار نشود؟ چه سیستم، روند، یا درکی می‌توانم/ می‌توانیم اجرا کنیم تا این مسأله عالی شود؟" از آن‌جا که استاندارد مارشا عالی بودن، و نه کامل بودن، شد و او به خود اجازه داد که یاد بگیرد، شروع کرد به لذت بردن بیش‌تر از هر آن‌چه که انجام می‌داد،

و همین موضوع باعث عالی بودن بیش‌ترش شد. خیلی زود همه می‌خواستند جزو گروه او باشند زیرا نه تنها نتایج عالی به دست می‌آورد، بلکه اعضای گروه او بهشان خوش هم می‌گذشت. و مارشا هم از خودش و اطرافیانش خوشحال‌تر بود.

بری نیل کافمن، در کتاب خود با عنوان *خوشبختی یک انتخاب است*، به «چرخ اشتباهات» اشاره می‌کند، برداشتی از چرخ دارویی سرخ‌پوستان امریکا. پنج طبقه‌بندی این چرخ عبارتند از: در قسمت شمال «درس گرفتن از اشتباهات خودمان»، در غرب «درس گرفتن از اشتباهات دیگران»، در شرق «درس گرفتن از اشتباهات معلمان‌مان»، در جنوب «آمادگی برای ارتکاب هرقدر اشتباه که لازم است با کمال میل»، و در مرکز چرخ «یاد گرفتن این نکته که اصلاً چیزی به نام اشتباه وجود ندارد».

شما وقتی که خودتان یا شخص دیگری اشتباه می‌کند چه‌طور رفتار می‌کنید؟ آیا می‌توانید از چرخ اشتباهات چیزی یاد بگیرید؟ هر چه بیش‌تر به خود اجازه‌ی خطا بدهید، در زندگی‌تان به نتایج بهتری دست می‌یابید و خوشبخت‌تر خواهید بود.

۱۵. آیا همیشه باید حق با شما باشد؟

" این لحظه بذری است که گل‌های خوشبختیِ
فردا از آن می‌رویند."

مارگارت لیندزی

شعار خانواده‌ی رایان، یا دست‌کم آن چه که برای من از لاتین

ترجمه کردند، این است: "من ترجیح می‌دهم بمیرم تا تسلیم شوم." و من کاملاً این گونه زندگی می‌کردم، یا حداقل وقتی پای روابط نزدیک پیش می‌آمد. هر وقت بین من و نیمه‌ی دیگرم تعارضی پیش می‌آمد، هر کاری که از دستم بر می‌آمد می‌کردم تا ثابت کنم که حق با من است. اگر برای این کار لازم بود حرف‌های ناراحت‌کننده بزنم، صدایم را بلند کنم، تهدید کنم، اصلاً مهم نبود. من آمده بودم که ببرم.

نخستین باری که کسی به من گفت: "ترجیح می‌دهی حق با تو باشد یا خوشحال باشی؟" این سؤال بی‌اندازه آزارم داد. با خودم فکر کردم، من وقتی خوشحال خواهم بود که او متوجه شود حق با من است. چرا باید این یا آن باشد؟

اما به مرور زمان، آگاهی‌ای را که در پس این گفته‌ی قدیمی نهفته بود درک کردم. اگر در جست‌وجوی حق خود خانه‌تان را بسوزانید تا به تلی از خاکستر تبدیل شود، اگر همکاران‌تان را عصبانی کنید و اگر فرزندان‌تان را ناراحت کنید، ممکن است حق با شما باشد، اما به احتمال زیاد، بدون خانه، بدون کار و بدون عشق خواهید ماند. یا حداقل این است که واقعاً خوشحال و خوشبخت نخواهید بود.

یکی از مشکلات این قضیه که «باید حق با شما باشد» این است که برای برنده شدن شما، یکی باید ببازد ـ و هیچ کس دوست ندارد احساس بازنده بودن کند. مسلماً این جریان به روابط کاری و خانوادگی سالم و همراه با خوشبختی نمی‌انجامد. اما در سطحی عمیق‌تر، مشکل حق داشتن این است که زاویه‌ی دید ما را محدود

می کند، به طوری که تنها چیزی که می‌توانیم ببینیم نیازمان به برنده شدن است و دیگر متوجه نمی‌شویم که چه درد و رنجی را داریم موجب می‌شویم، عواقب اعمال‌مان چیست، یا حتی این که آیا آن چه که در موردش بحث می کنیم اصلاً این قدر برای‌مان ارزش دارد یا نه. آن قدر درگیر نیاز به پیروزی شده‌ایم که لمس نمی‌کنیم آیا این چیزی که برایش می‌جنگیم ارزش برنده شدن دارد یا نه، و به چه قیمتی.

به خاطر همین است که وقتی می‌بینم کاملاً گرفتار حق داشتن خودم شده‌ام، از خودم می‌پرسم: "این جا واقعا چه چیزی برایم مهم است؟" این سؤال به من کمک می کند که اولویت‌های واقعی خود را به خاطر آورم ـ آیا اولویت با این موضوعی است که من درگیرش هستم یا با تعهدی عمیق‌تر است به عنوان مثال برای دوست داشتن، مهربان بودن و صبور بودن. از این جایگاه می‌توانم تصمیم بگیرم که چه‌قدر روی موضعم پافشاری کنم یا این که آیا اصلاً ارزش این همه جار و جنجال را دارد یا نه.

در تعارض‌ها و ناسازگاری‌ها، راه حل‌ها لزوماً ساده نیستند. گاهی اوقات ارزش‌های مهمی، حتی در درون خودتان، در تضاد با هم قرار می گیرند. حداقل وقتی از خودتان می‌پرسید که چه چیز مهم است، آن‌چه را که واقعاً برایش می‌جنگید بر خود آشکار می کنید. و وقتی که همین سؤال را از فرد دیگر می کنید، به شما کمک می کند زمینه‌های مشترکی پیدا کنید و امکان یافتن راه حلی که همه را خوشحال و راضی کند بیش‌تر می‌شود.

یک بار از من خواسته بودند که میان دو شریک تجاری که باهم خصومت داشتند پادرمیانی کنم. هر یک از آن‌ها سعی داشت دیگری را متقاعد کند که در مورد شیوه‌ای که برای ساختن تجارت‌شان در پیش گرفته بودند حق با اوست و دیگری اشتباه می‌کند. به جای این که به مزایای هر مورد گوش کنم، از هر دوی آن‌ها خواستم که به من بگویند در مورد کارشان به چه چیزی اهمیت می‌دادند. هر یک از آن‌ها با شور و اشتیاق بسیار در مورد حس رسالت خود و این که چه‌قدر برای موفق شدن متعهد بود صحبت کرد. گفتم: "پس آن چیزی که برای هر دوی شما مهم است موفقیت کارتان است. اما اگر با هم دشمنی بورزید، آن را نابود خواهید کرد. چه‌طور می‌توانید دوتایی با هم به این مسأله نگاه کنید تا آن چه که واقعاً برای‌تان مهم است حفظ شود؟" آن‌ها متوجه قضیه شدند و توانستند راه حل‌هایی پیدا کنند که وقتی داشتند روی حق داشتن خود اصرار می‌کردند، هرگز به مغز هیچ کدام‌شان خطور نکرده بود.

زمانی که می‌خواهیم خوشبخت باشیم، انتخابِ به خاطر سپردن آن چه که اهمیت دارد انتخابی حیاتی محسوب می‌شود. چرا که وقتی زندگی روزمره‌مان را می‌گذرانیم، ناگزیر با آدم‌های دیگری برخورد می‌کنیم که کارهایی می‌کنند که ما را آزار می‌دهند یا خسته و عصبانی می‌کنند. شیوه‌ای که ما لحظه به لحظه با آن‌ها ـ و با خودمان ـ برخورد می‌کنیم برای خوشبختی ما عواقبی دارد، نه فقط این جا و اکنون، بلکه در آینده نیز.

شیوه‌ای که ما اکنون با دیگران برخورد می‌کنیم بذر خوشبختی

آینده‌ی ماست. به خاطر داشتن آن چه که در هر لحظه‌ی خاص از زمان برای‌مان واقعاً مهم است به ما کمک می کند تا معانیِ ضمنی اعمال‌مان را در اولویت قرار دهیم.

۱۶. آیا نیاز دارید سطح تعیین‌شده‌ی خوشبختی خود را تنظیم کنید؟

"شما می‌توانید هر چیزی را که می‌خواهید داشته باشید، به شرط آن که واقعاً آن را بخواهید. باید آن را با شور و حرارتی درونی بخواهید که از پوست‌تان فوران کند و به انرژی‌ای که دنیا را خلق کرده است بپیوندد."

شیلا گراهام

روزی که داشتم با الیزابت راجع به این کتاب صحبت می کردم به من چنین اعتراف کرد: "می‌دانی، من وقتی خیلی احساس خوشبختی می کنم ته دلم حس نگرانی پیدا می کنم. و مدام به بچه‌هایم می گویم که اگر زیادی هیجان‌زده یا خوشحال شدند آرام بگیرند. قضیه چیست؟"

من دقیقاً می‌دانستم او راجع به چه چیز صحبت می کند. من این مسأله را در خودم هم حس کرده بودم. اگر دان زیادی سرحال باشد من سراسیمه می‌شوم و به او می گویم آرام بگیرد. و من به ندرت احساس هیجان می کنم یا روحیه واقعاً عالی پیدا می کنم. همیشه به این قضیه مثل رگلاتور موتور نگاه کرده‌ام ـ رگلاتور سرعت در جا کار کردن موتور را کنترل می کند. اگر ۵- برابر باشد با حس بد داشتن در اکثر مواقع، و ۵+ برابر باشد با آن شور و اشتیاقی که شیلا گراهام به آن

اشاره می‌کند، من همواره فکر کرده‌ام که حال خودم دور و بر ۱ در جا می‌زند. (و این یک پیشرفت است ـ قبل از این که چیزهای این کتاب را یاد بگیرم، خودم را در ۲- یا ۳- طبقه‌بندی می‌کردم.) آدم‌های دیگر به نظر سطح تعیین‌شده‌ی بسیار بالاتری دارند، می‌توانند لذت و اشتیاق فوق‌العاده‌ای حس و ابراز کنند و زندگی را با چنان حرارتی شورانگیز در آغوش کشند که من تنها می‌توانم به حسرت آن بنشینم. تحقیقات روی کسانی که در قرعه‌کشی پول زیادی برده‌اند و کسانی که به ناگاه فلج می‌شوند نشان داده است که هر کدام از ما یک سطح تعیین‌شده‌ی خوشبختی داریم که بدون در نظر گرفتن شانس خوب یا بدمان تمایل داریم به آن بازگردیم. اما من هرگز نمی‌دانستم که تفاوت این سطح میان آدم‌ها از کجا ممکن است ناشی شود.

تا این که کتاب *دکتر سوزان سی ووگن*، *نیمه پر نیمه خالی*، را خواندم و جوابم را در آن یافتم. مشخص شده است که اگر همه چیز در طول سال اول زندگی خوب پیش برود، ما در ارتباط‌مان با مراقبان اولیه‌مان، یاد می‌گیریم که احساسات مثبت مثل وجد، شادی و لذت را تجربه و تقویت کنیم. نگاه کردن، انداختن در هوا، قلقلک دادن، لبخند زدن و خندیدن با همدیگر ـ از راه همین کارهاست که «مادر وضعیت احساسی کودک را حس می‌کند، جایگاه روحیه‌ی او را در آن لحظه می‌بیند خود را با آن مطابق می‌کند، بعد با واکنشی کمی مثبت‌تر روحیه‌ی بچه را تقویت می‌کند. هدف او این است که لفاف را بازتر کند و بچه را ترغیب کند که وقتی پای شدت احساسات قابل‌تحمل به میان می‌آید، تا آخرین حد ممکن برود.»

با این کار، حلقه‌ای محکم میان سیستم لیمبیک (مغز احساسی ما) و قشر مخ (مغز متفکرمان) ایجاد و توسط ناقل عصبی‌ای به نام دوپامین تقویت می‌شود "دوپامینی که نقش مهمی در رفتارهای جست‌وجوی لذت و پاداش در سراسر زندگی ایفا می‌کند." این تجربیات با دنیای بیرون "سرانجام افسار درونی قشر مخ را شکل می‌دهند که سیستم لیمبیک را به سوی حالتی شادتر و سکرآورتر می‌راند ... آن‌چه که ما در این تجربیات اولیه‌ی زندگی عملاً به شکل کُد در می‌آوریم روند روابط‌مان با مادر است."

اما اوضاع ممکن است خراب شود. مراقبان کودک باید توانایی سازگار کردن را داشته باشند تا این روند درست کار کند، ولی ممکن است آن‌ها به دلیل تجربیات اولیه‌ی دوران کودکی‌شان فاقد این توانایی باشند. به عنوان مثال، مادران افسرده به اندازه‌ی کافی به کودکان‌شان لبخند نمی‌زنند و نوزادانی که تقویت مثبت دریافت نمی‌کنند در نهایت تسلیم می‌شوند. و اگر والدین خودشان در نوزادی تقویت نشده باشند، ممکن است در اثر شور و حرارت کودکان‌شان آزرده شوند و به جای بالا بردن این احساس، سعی کنند کودکان‌شان را آرام کنند. به این ترتیب، وقتی در بزرگسالی هیجان‌زده می‌شویم یا به وجد می‌آییم، با خودمان همان طور رفتار می‌کنیم که والدین‌مان کردند ـ احساس می‌کنیم داریم کاری اشتباه می‌کنیم و خودمان را آرام می‌کنیم.

پس آیا ما محکوم به پذیرش سطح تعیین‌شده‌ی خوشبختی‌مان، هرچه که باشد، هستیم؟ تحقیقات انجام‌شده در زمینه این که چطور با حالت‌های روحی منفی کار کنیم تا خوشبخت‌تر باشیم، بسیار بیش‌تر

از تحقیقاتی است که در زمینه‌ی چگونگی تقویت حالت‌های مثبت وجود دارد. و تجربه‌ی خود من و مراجعانم بیش‌تر به تغییر حالت‌های منفی بر می‌گردد. در هر حال، اگر بتوانیم خودمان را با فکر از نقاط منفی بیرون بیاوریم، مسلماً می‌توانیم با فکر خودمان را بالا هم ببریم.

برای شروع، دریابید که سطح تعیین‌شده‌تان کجاست. آیا می‌توانید به سادگی احساسات مثبت را تجربه کنید؟ یا این کار شما را نگران می‌کند؟ این سطح را بین ۵- و ۵+ درجه‌بندی کنید. آن گاه تصمیم بگیرید که می‌خواهید شماره‌تان چند باشد. از نظر ذهنی برای خودتان این تعهد را ایجاد کنید که با فکر روحیه‌تان را بالا برید. وقتی متوجه شدید که با بالا رفتن روحیه‌ی خودتان یا کس دیگر، احساس می‌کنید راحت نیستید یا آزار می‌بینید، به خودتان یادآوری کنید که این کار خطرناک نیست و برای خودتان این چالش را ایجاد کنید که بگذارید این سطح گسسته شود.

این همان کاری است که من کرده‌ام و تا حالا هم که خوب بوده است. دو بار در این هفته، این قدر شدید خندیدم که اشکم درآمد. احساس فوق‌العاده‌ای بود و هیچ اتفاق بدی هم نیافتاد!

۱۷. پس نقش بیوشیمی چه می‌شود؟

"به جز آشنایان متعددم، یک محرم صمیمی اسرار دیگر هم دارم. افسردگی من وفادارترین معشوقه‌ای است که تاکنون شناخته‌ام - پس تعجبی ندارد که من عشق او را پاسخ می‌دهم."

سورن کیرکگارد

داشتم با دوستم کتی راجع به این کتاب صحبت می‌کردم. به من

نگاه کرد و پرسید: "اما پس تکلیف آن آدم‌هایی که بیوشیمی‌شان بهشان اجازه نمی‌دهد خوشبخت باشند چه می‌شود؟" بله، عدم توازن بیوشیمیایی واقعی است و همین طور هم افسردگی. داروهای ضدافسردگی به آدم‌های زیادی کمک کرده است، به قول دوستی که از این حالت رنج می‌برد: "حس می‌کنم این چاه بالاخره ته دارد." من تخصص پزشکی ندارم و راجع به کسانی که استفاده از کمک‌های شیمیایی را انتخاب می‌کنند هیچ قضاوت پزشکی یا اخلاقی نمی‌کنم. ایده‌های ارائه‌شده در این کتاب برای آدم‌های غیرافسرده است یا کسانی که ممکن است افسرده باشند و بخواهند با دارو یا بدون دارو، روش‌هایی رویکردی برای خوشبخت‌تر شدن بیاموزند.

این مسأله که رفتار اکتسابی روحیه‌ی ما را پایین می‌آورد یا بیوشیمی ذاتی، از بعضی لحاظ نامربوط است. تحقیقات نشان داده است که افکار ما با سرازیر کردن هورمون‌های بالابرنده یا پایین‌آورنده به بدن‌مان، به بیوشیمی ما بدل می‌شوند. به عنوان مثال، دو روان‌شناس دانشگاه پیتزبورگ نسبت افکار خوب و بد را در آدم‌های افسرده و شاد اندازه گرفتند. آن‌چه آن‌ها کشف کردند این بود که آدم‌های افسرده به ازای هر یک فکر خوب یک فکر بد، و آدم‌های غیرافسرده به ازای هر فکر منفی دو فکر مثبت دارند. آدم‌های افسرده‌ای که رو به بهبودی می‌روند به نسبت ۲:۱ می‌رسند؛ آن‌ها که پایین می‌مانند در همان نسبت ۱:۱ می‌مانند.

مفاهیم ضمنی این تحقیق واضح است ـ افکارتان را تغییر دهید و روحیه‌تان تغییر خواهد کرد. رویکردهای درمانی متنوعی برای

افسردگی وجود دارد که بر اساس این اصل تربیت ذهن کار می‌کنند. این رویکردها به ایده‌های ارائه‌شده در این کتاب بسیار شبیه است: آگاه شدن نسبت به افکاری که روحیه‌ی ما را پایین می‌آورند، به چالش طلبیدن افکار منفی و خلق افکار مثبت جایگزین.

اگر ایده‌های بسیاری را از این کتاب یا کتاب‌های دیگر امتحان کردید و ناراحتی‌تان پابرجا ماند، ممکن است بخواهید با یک پزشک متخصص حاذق مشورت کنید تا ببینید که آیا از افسردگی بالینی رنج می‌برید یا نه و ممکن است بد نباشد داروهای روان‌پزشکی مصرف کنید. کارشناسان بر این باورند که بهترین درمان برای افسردگی ترکیبی از داروها و تغییرات رفتاری/ رویکردی است. یا ممکن است دچار مشکلات غده‌ی تیروئید یا مبتلا به سندروم حاد قبل قاعدگی باشید. یک پزشک خوب می‌تواند در زمینه‌ی مشکلات هورمونی خوشبختی بهتان کمک کند.

حس سلامتی عمومی حق طبیعی ماست. شما سزاوار آن هستید که تا جایی که ممکن است حال خوبی داشته باشید.

۹. فعال کردن خوشبختی روزانه

"تا ابد خوشبخت زندگی کردن تنها به شیوه روزمره ممکن است."
مارگارت بونانو

زمانی نقل قولی را از هیو *داونز* خواندم که گفته بود: "آدم خوشبخت آدمی در شرایطی خاص نیست، بلکه آدمی با نگرش‌های خاص است." فقط کافیست که دو نفر را در شرایط دقیقاً یکسان با هم مقایسه کنیم ـ یکی خوشبخت، دیگری بدبخت ـ تا بفهمیم که نظر هیو *داونز* چه‌قدر درست است. اما بدون توجه به این که عادت‌های ذهنی منفی‌مان تا به امروز چه بوده است، می‌توانیم افکار و رفتارهایی را پرورش دهیم که موجب می‌شوند به صورت روزانه احساس خوشبختی بیش‌تری کنیم.

این همان موضوعی است که این بخش به آن می‌پردازد ـ بهترین تمریناتی که من برای خلق راه عصب‌شناختی به سمت قشر چپ مخ، یعنی جایگاه تجربه‌ی خوشبختی، رضایت، خرسندی و خشنودی، یاد

گرفته‌ام. به این ترتیب، زمانی که حس کردید دارید در راه قدیمی و تکراری بدبختی قدم برمی‌دارید، می‌توانید صبر کنید، یکی از این ایده‌ها را به کار ببندید و در عوض به سوی خوشبختی بروید.

اگر در شروع کار احساس خوشبختی نکردید اشکالی ندارد. همان طور که محقق روان‌شناس *دیوید جی مایرز* در کتاب در *جست‌وجوی خوشبختی* خاطر نشان می‌کند: "ما همان قدر که می‌توانیم با تفکر شیوه‌ی عملی تازه‌ای اتخاذ کنیم، می‌توانیم با عمل راه‌مان را به سوی شیوه تازه‌ای از تفکر باز کنیم." هرچه بیش‌تر تمرین کنید، احساسات مثبت بیش‌تری به سراغ‌تان می‌آید.

۱۸. بدانید که خوشبختی شما مسؤولیت خودتان است

"شاید بزرگ‌ترین عامل بدبختی ... از این ایده نشأت بگیرد که کسی آن بیرون وجود دارد که نیازهای ما را برآورده می‌کند، چرا که این ایده ما را به کودکانی نیازمند تبدیل می‌کند، کودکانی که منتظرند بهشان غذا بدهند ... ما وسایل نقلیه‌ای نیستیم که نیاز داشته باشیم بهمان بنزین بزنند، ما هر کدام به نوبه‌ی خود انسان‌هایی هستیم که منابع خاص خود را داریم."

مرلی شین

سال‌ها پیش، با شریک آن موقع زندگیم، ویل، در یک کارگاه برقراری ارتباط شرکت کردم. کلاس راجع‌به توصیه‌ی معمول "صحبت راجع به من، و نه تو" و از این قبیل مسایل بود. به نظرم مفید و صادقانه بود، و خوشحال بودم که در آن شرکت کرده‌ام. تنها یک چیز آن برایم قابل قبول نبود ـ به ما یاد دادند که مسؤولیت احساسات

خودمان را بر عهده بگیریم. همان طور که مدیر گروه خاطر نشان کرد، هیچ‌کس نمی‌تواند باعث شود که ما حس خاصی داشته باشیم. احساسات ما ممکن است در واکنش به رفتار شخص دیگری باشد، اما مسؤولیت این احساسات با خود ماست.

از شما انتظار می‌رفت که به جای "وقتی تلفن نزدی من را عصبانی کردی"، بگویید "وقتی گفتی زنگ می‌زنی و نزدی، احساس کردم رهایم کرده‌ای." من نمی‌توانستم این کار را بکنم. با تمام وجودم باور داشتم که ویل مسؤول خوشبختی یا بدبختی من است و حاضر نبودم از این باور دست بردارم. اگر او به موقع زنگ می‌زد یا به خانه می‌آمد، اگر هدیه‌ی مناسب را برای من می‌خرید، اگر به اندازه‌ی کافی به من توجه می‌کرد، خوشحال بودم. در غیر این صورت بدبخت بودم و همه‌اش تقصیر او بود. می‌توانید حدس بزنید که اغلب مواقع خوشحال نبودم و رابطه‌ی ما مملو بود از مشاجره و جر و بحث.

ده‌ها سال گذشت، رابطه‌ی ما به هم خورد و من که دیگر نمی‌خواستم گذشته‌ی دردناکم را تکرار کنم بالاخره دست از این باور برداشتم. با مشاهده‌ی واکنش‌های بسیار متنوع دیگران به یک رویداد، بالاخره به این نتیجه رسیدم که احساسات من مال خودم هستند ـ احساساتی که برای من واقعی هستند و خودم آن‌ها را از دل معجونی از گذشته‌ام و واکنش‌های کنونی‌ام نسبت به رفتار دیگری خلق می‌کردم. مسؤولیت این احساسات با من بود، همان‌طور که مسؤولیت خوشبختیم با من بود. من می‌توانستم خواستار رفتارهایی خاص شوم، اما این مسأله که چه واکنشی را نسبت به رفتار دیگری انتخاب

می‌کردم مسأله‌ی خودم بود که خوشبختی من را در آن لحظه‌ی خاص مشخص می‌کرد.

یک نمونه‌ی ساده: من نظم در خانه را دوست دارم و با دو نفر زندگی می‌کنم که دوست دارند خرت و پرت جمع کنند و آن‌ها را همه جا ول کنند. من می‌توانم از آن‌ها بخواهم وسایل‌شان را جمع کنند و آن‌ها هم ادعا می‌کنند این کار را می‌کنند. اما تصور آن‌ها از جمع کردن حتی به معیارهای من نزدیک هم نمی‌شود. من می‌توانستم هر روز در مورد این که چطور با شلوغی‌شان من را بدبخت می‌کنند غر بزنم. می‌توانستم بگذارم وسایل‌شان این طرف و آن طرف رها بماند و هر بار که آن‌ها را می‌دیدم جوش بیاورم. اما چون می‌دانم که خوشبختی من مسؤولیت خود من است، انتخاب کرده‌ام که خودم با گذاشتن همه‌ی وسایل آن‌ها در اتاق‌های‌شان خانه را تمیز کنم؛ آن‌ها می‌توانند انتخاب کنند که اتاق‌شان را تمیز کنند یا آن را همان‌طور به‌هم‌ریخته ول کنند. به این ترتیب، بقیه‌ی قسمت‌های خانه نظم و ترتیب دارد که این مسأله باعث شادی من می‌شود، سازگاری میان سه نفر ما را حفظ می‌کند و به من اجازه می‌دهد تا از آن‌ها بیش‌تر لذت ببرم و نسبت به خودم احساس بهتری داشته باشم.

از زمانی که دیگر سعی نمی‌کنم دیگران را وادارم مرا خوشحال کنند بسیار خوشحال‌تر شده‌ام. اگر همسرم برایم هدیه‌ی خارق‌العاده‌ای بخرد، چه عالی! اگر روز والنتاین را فراموش کند، روی این امکان تمرکز می‌کنم که در هر حال او را دوست داشته باشم و از او می‌خواهم که سعی کند بار دیگر فراموش نکند (که این حرکت

معمولاً به جای دعوای سختی که باعث می‌شود هفته‌ها با هم ارتباط نداشته باشیم به هدیه‌ای در روز بعد منجر می‌شود). من بالاخره کلیدهای گاوصندوق خوشبختی را در قلب خودم پیدا کرده‌ام ـ و می‌دانید، قبول مسؤولیت خودم واقعاً حس خوبی دارد.

۱۹. به خاطر داشته باشید که شما مسؤول خوشبختی هیچ کس دیگر ـ از جمله بچه‌هایتان ـ نیستید

" مهم نیست که اکثر مردم چه یاد گرفته‌اند و چه چیز را درست می‌دانند؛ هیچ‌کس واقعاً مسؤول خوشبخت کردن دیگری نیست."

سیدنی مادود

تلفن ساعت ۲ بعدازظهر زنگ زد. آنا بود که از کلاس تابستانیش زنگ می‌زد. داد زد: "تیرا و میا با من بازی نمی‌کنند. می‌خواهم که بیایی و مرا ببری خانه." احساس کردم قلبم به درد آمد ـ بچه‌ام ناراحت بود. شیر مادر درونم بیدار شد ـ این دخترها چقدر بدجنس بودند! البته که همین الان می‌آیم ـ و موقع بیرون آمدن حسابی سرزنش‌شان می‌کنم!

ولی یک لحظه مکث کردم. اگر به نجات آنای هفت ساله می‌شتافتم چه پیامی را به او منتقل می‌کردم؟ که او در حل مشکلات خودش ناتوان است. که باید برای خوشبختیش چشم به دیگران بدوزد. اما می‌دانستم که او نیاز به کمی حمایت دارد ـ فقط گفتن این که خودش قضیه را حل کند فایده نداشت. اگر می‌توانست، تلفن نمی‌زد. بنابراین راجع به مشکلی که داشت ازش سؤال کردم. گفت: "نمی‌دانم چرا با من بازی نمی‌کنند و ازشان هم نمی‌پرسم." احساس

کردم به بن بست رسیده‌ام، بنابراین راه دیگری را امتحان کردم. "دور و بر اتاق را نگاه کن. بچه‌های دیگر چه کار دارند می‌کنند؟"

جواب داد: "خوب، بعضی‌هایشان دارند کاردستی می‌سازند، بعضی دارند کار هنری می‌کنند و بعضی دیگر دارند لگو بازی می‌کنند."

پرسیدم: "فکر می‌کنی می‌توانی وارد یکی از این گروه‌ها شوی؟"

جواب داد: "بله،" و گوشی تلفن را گذاشت.

وقتی موقع معمول برداشتن او یعنی ساعت پنج آن‌جا رسیدم، آنا خود همیشگی شادش بود. از او پرسیدم که مشکلش را چه‌طور حل کرده است. جواب داد: "خوب، فقط بی‌خیال شدم و یک کار دیگر کردم."

من اغلب این نکته را نوشته‌ام که آنا یکی از بزرگ‌ترین معلمان من است. آن روز او به من ثابت کرد که اگرچه من ممکن است فکر کنم که کارم به عنوان یک مادر این است که او را خوشبخت کنم، اما وظیفه‌ی واقعیم این است که به او کمک کنم بفهمد خودش چه‌طور خودش را خوشحال کند.

این مسأله در مورد بزرگسالانی که در زندگی ما هستند هم صدق می‌کند. ما می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم تا راجع به چگونگی گسترش حق انتخاب‌هایشان وقتی که گیر می‌افتند فکر کنند، وقتی ریسک می‌کنند حمایت‌شان کنیم و اثراتی را که روی ما می‌گذارند بهشان خاطر نشان کنیم. اما این کار ما نیست که آن‌ها را خوشبخت

کنیم، حتی اگر معجزه‌ای اتفاق می‌افتاد و می‌توانستیم این کار را بکنیم.

با این حال، حداقل در فرهنگ ما، نکته‌ای در مورد عشق وجود دارد که ما را وا می‌دارد فکر کنیم قرار است این کار را بکنیم. ما بدبختی عزیزان‌مان را شخصی می‌گیریم، حتی زمانی که قضیه هیچ ربطی به ما ندارد. قاطی می‌کنیم، دمار از روزگار خودمان در می‌آوریم، و در تلاش برای خوشبخت "کردن" آن‌ها دست از هر آن‌چه که به ما نزدیک و برای‌مان عزیز است بر می‌داریم. من زنانی را می‌شناسم که تک تک ساعت‌های بیداری‌شان را صرف برآوردن نیازهای همسران‌شان می‌کنند. من مردی را دیده‌ام که به خاطر همسری ناراضی و ناراحت در عرض دوازده سال دوازده بار نقل مکان کرد. من والدینی را دیده‌ام که تک تک هوس‌های فرزندان‌شان را بر آورده می‌کنند. اما تاکنون کسی را ندیده‌ام که در نتیجه‌ی چنین اعمالی خوشبخت شده باشد. وابسته؟ بله. خودخواه؟ بله. موقتاً پیروز؟ بله. اما خوشبخت؟ هرگز، زیرا خوشبختی را نمی‌توان توسط فردی به فرد دیگر عطا کرد. برای به دست آوردن خوشبختی لازم است که انتخاب کنیم و تمام زیبایی‌هایی را که زندگی به ما عطا می‌کند در آغوش بگیریم و از همه‌ی آن کسی که هستیم برای هدفی که ارزشمند می‌دانیم استفاده کنیم. و این کاری است که ما برای خودمان انجام می‌دهیم.

اثر این تلاش‌ها بر فرد دهنده هم خوب نیست. بیش‌تر اوقات، وقتی تلاش‌های شما به شکست می‌انجامد، شما سرانجام احساس

رنجیدگی می‌کنید. یا از خستگی و ناامیدی انرژی‌تان تمام و عشق‌تان کم‌رنگ می‌شود.

این موضوع به این معنی نیست که شما نباید به احساسات اطرافیان‌تان اهمیت بدهید، یا این که هرگز به کسانی که دوست‌شان دارید مشاوره بدهید یا حمایت‌شان کنید، یا به خاطر آن‌ها از چیزها چشم‌پوشی کنید. این مسأله فقط به این معنی است که متوجه باشید مسؤولیت خوشبختی در درون هر کدام از خود ماست. وقتی که عشق می‌ورزیم، معشوق خود را در دستانی مهرآمیز می‌گیریم و به رشد آن‌ها در مسیر خوشبختی کمک می‌کنیم، اما هرگز خود را اهداکننده‌ی این خوشبختی نمی‌سازیم.

استقلال احساسی خود را اعلام کنید ـ مسؤولیت خوشبختی شما با خود شماست و برای همه کسان دیگر هم همین طور است.

۲۰. بدانید که همه می‌خواهند خوشبخت باشند

"اگر می‌خواهید دیگران خوشبخت باشند، تمرین دلسوزی کنید.
اگر می‌خواهید خودتان خوشبخت باشید، تمرین دلسوزی کنید."
دالای لاما

بلافاصله بعد از کتک خوردن رادنی کینگ (سیاه‌پوستی که پخش فیلم ضبط شده از ضرب و شتم او توسط نیروهای پلیس لس‌آنجلس در سال ۱۹۹۱ اعتراض‌های گسترده‌ای را در آمریکا به دنبال داشت ـ م.)، من صحبت‌های راهب بودایی تیچ نات هانه را شنیدم. یک نفر از او راجع به این اتفاق سؤال کرده بود. پاسخ اول او،

به شیوه‌ی آرام و ملایم همیشگیش، این بود: "بیچاره رادنی کینگ." اما بعد از آن چیزی گفت که زندگی مرا تغییر داد. "پلیس‌های بیچاره ـ چه درد و زجری را در زندگی‌شان تحمل کرده‌اند که با کسی این گونه رفتار می‌کنند."

این جمله ندای بیداری من بود. قبل از آن، من دنیا را خیلی شسته و رفته به دو بخش تقسیم کرده بودم: گروه خوب‌ها ـ کسانی که مثل من فکر و عمل می‌کنند ـ و گروه بدها ـ کسانی که به عمد کارهایی می‌کنند که من و دیگران را ناراحت کنند. آن چه که تیچ نات هانه می‌گفت این بود که همه‌ی مردم در باطن خوبند و کارهای بد را از روی نادانی یا در نتیجه‌ی درد و رنجی که خودشان تجربه کرده‌اند انجام می‌دهند.

با مطالعه‌ی بیش‌تر آیین بودایی، دریافتم که در بطن این مکتب باوری وجود دارد که معانی ضمنی خارق‌العاده‌ای دارد: از آن جمله این معنی است که همه‌ی موجودات می‌خواهند خوشبخت باشند و همه‌ی اعمال انسانی تلاشی است برای خوشبخت بودن. این موضوع به این معنی نیست که ما این کار را به نحو احسن انجام می‌دهیم، به این معنی نیست که برای خودمان یا دیگران درد و رنج بی‌اندازه نمی‌آفرینیم. فقط به این معنی است که قصد ما خوشبخت بودن است. در واقع، یکی از راه‌های بودایی‌ها برای برانگیختن حس دلسوزی نسبت به دیگران در خود درک این اشتیاق مشترک نسبت به خوشبختی است: همان طور که من می‌خواهم خوشبخت باشم، همه‌ی موجودات می‌خواهند خوشبخت باشند.

تنها بودایی‌ها نیستند که چنین دیدگاهی دارند. قدیس آگوستین

همین مسأله را در قرن سوم میلادی نوشت: "هر کس، با هر شرایطی، می‌خواهد خوشبخت باشد. هیچ کس نیست که این را نخواهد، و هر کس آن را با چنان شور و حرارتی می‌خواهد که آن را به همه چیز ترجیح می‌دهد."

این آگاهی در زندگی من تأثیرات عمیقی داشته است. زمانی که متوجه می‌شوم تنها چیزی که واقعاً می‌خواهم این است که خوشبخت باشم، حتی اگر در آن لحظه دارم خرابکاری می کنم، قلبم به مهر به روی خودم باز می‌شود. و دلم پر می کشد به سوی همه‌ی مردمان این دنیا، چه آشنا چه غریبه، که همگی به دنبال یک چیز هستند. این موضوع به این معنی نیست که من به خودم اجازه می‌دهم از سوی دیگران صدمه بخورم، بلکه فقط به این معنی است که این حس مشترک‌مان را می‌شناسم و بنابراین وقتی کاری می کنند که من دوست ندارم آرامش ذهنی‌ام دیگر خیلی به هم نمی‌خورد. وقتی که غریبه‌ای بی‌ادبانه رفتار می کند، فکر می کنم او فقط دارد سعی می کند خوشبخت باشد، همان طور که من دارم سعی می کنم. وقتی مراجع یا همکاری کاری می کند که من آن را تأیید نمی کنم، فکر می کنم او فقط دارد سعی می کند خوشبخت باشد، همان طور که من دارم سعی می کنم. ممکن است من شیوه‌ای را که آن فرد بر اساس آن سعی می کند خوشبخت باشد قبول نداشته باشم، اما وقتی به خاطر می‌آورم که همه فقط می‌خواهند خوشبخت باشند، شیوه‌های ناشیانه‌ی آن‌ها دیگر خیلی خوشبختی مرا مختل نمی کند.

همه می‌خواهند خوشبخت باشند. چه‌طور می‌توانیم به شیوه‌ای این

کار را بکنیم که لذت خودمان و دیگران را افزایش و درد و رنج‌مان را کاهش دهیم؟ چه‌طور می‌توانیم از میل خود برای خوشبخت بودن برای ارتباط عمیق‌تر با یکدیگر استفاده کنیم؟ چه‌طور می‌توانیم وقتی داریم تلوتلوخوران به سوی خوشبختی می‌رویم با خودمان و دیگران با شفقت و دلسوزی رفتار کنیم؟ این‌ها سؤالاتی است که نمی‌توان سرسری پاسخ داد، بلکه باید با آن‌ها زندگی کرد.

بهترین پاسخی که من تاکنون در درک خود به آن دست یافته‌ام این است که سعی کنم و تا جایی که ممکن است با خودم و کسانی که با آن‌ها ملاقات می‌کنم مهربان باشم. زیرا همان‌طور که دالای لاما در نقل قول بالا اشاره می‌کند، میان خوشبختی و مهربانی رابطه‌ای تفکیک‌ناپذیر وجود دارد.

اسکات موریسون در کتاب *هنر لطیف ندانستن* این مسأله را این طور مطرح می‌کند: آیا واقعاً می‌خواهید خوشبخت باشید؟ فقط ... مهربان باشید، بدون قید و شرط، تنها در همین لحظه. مهم نیست در چه شرایطی، فقط مهربان باشید. دوست، معشوق، عضو خانواده، کسی که به نظر می‌رسد از شما متنفر است، ناشناسی در خیابان، جسم حیوانی و نرم خود. فقط مهربان باشید، به هر شیوه‌ای که مناسب است.

در تمرین شفقت و دلسوزی ـ نسبت به خودمان و دیگران ـ به گفته‌ی بودا، ما خوشحالی و شعف را تجربه می‌کنیم. من می‌دانم که هرچه بیش‌تر سعی می‌کنم با دیگران خوب رفتار کنم، احساس خوشبختی بیش‌تری می‌کنم.

۲۱. راه‌هایی پیدا کنید تا از تمام نیروهای خود بهره بگیرید

" تعریف یونانیان باستان از خوشبختی بهره‌گیری کامل از نیروهای خود در مسیر تعالی بود."

جان اف. کندی

الون گراهام پسر چهارده ساله‌ای است که با مادرش دو نفری در برکلی، کالیفرنیا، زندگی می‌کنند. حتی وقتی که خیلی کوچک بود، حاضر نبود به غذای حاضری که مادرش ترجیح می‌دهد دست بزند. در دو سالگی، او براکلی می‌خواست و در هفت سالگی برای شام سالاد و غذای اصلی آماده می‌کرد. در این سال، فکر کرد که برای بچه‌ها کتاب آشپزی درست کند. او آشپزی می‌کرد و مادربزرگش کارهایی را که او می‌کرد می‌نوشت. او اکنون دارد کتابش را می‌فروشد و عواید آن صرف یک برنامه‌ی نجات‌بخشی می‌شود.

من الون را از راه خواندن شرح حالش در روزنامه‌ی سان‌فرنسیسکو کرونیکل شناختم. در آستانه‌ی ورود به دبیرستان، او آرزو دارد یک آشپز حرفه‌ای شود. نه مادرش نه مادربزرگش نمی‌تواند توضیح دهد که عشق او به آشپزی از کجا آمده است.

الون نمونه‌ی تحسین‌برانگیزی است از این که هرکدام از ما چه‌طور با یک سری استعدادهای منحصربه‌فرد پا به این دنیا می‌گذاریم. الون فقط شانس آورد که استعدادهای خودش را زمانی که جوان بود پیدا کرد و خانواده‌ای داشت که به رشد آن‌ها کمک کردند. موهبت‌هایی مثل توانایی موسیقی یا ریاضی مشخص هستند. اما همه‌ی ما موهبت‌هایی داریم، چه آن‌ها را به عنوان استعداد بشناسیم

چه‌نشناسیم ـ به عنوان مثال تمایل زیاد به درک احساسات دیگران، یا هیجان‌زده کردن مردم برای انجام کاری، یا توانایی دیدن مشکلاتی که ممکن است در یک موقعیتی پیش بیاید.

در تحقیقی بر روی نمونه‌ی دو میلیون نفری از مردم سراسر دنیا، سازمان گالوپ کشف کرد که هر کدام از ما پنج یا شش نمونه از این استعدادهای منحصربه‌فرد داریم و هرچه بیش‌تر آن‌ها را درک کنیم و پرورش دهیم، عالی‌تر و موفق‌تر می‌شویم. و هرچه بیش‌تر از آن‌ها استفاده کنیم، بیش‌تر احساس رضایت و خرسندی می‌کنیم.

رضایت و خرسندی همان نوع خوشبختی است که کندی در نقل قول بالا به آن اشاره می‌کند ـ احساس بهره گرفتن از خود به شیوه‌ای که برای آن ساخته شده‌اید. اغلب از نویسنده‌ی برجسته داستان‌های کوتاه، فلانری اوکانر، که در تمام دوران بزرگسالی با سرطان پوست جنگید و در سن سی و نه سالگی از همین بیماری درگذشت، می‌پرسیدند که چرا با وجود بیماریش باز می‌نویسد. پاسخ معمول او چنین بود: "چون این کار را خوب بلدم." وقتی که از استعدادهای خود استفاده می‌کنیم، احساس اسب‌های مسابقه‌ای را داریم که اجازه یافته‌اند تا جایی که می‌توانند سریع بدوند.

وقتی استعدادهایمان را به کار می‌گیریم، این منبع خوشبختی در هر لحظه‌ای در اختیار ماست. خیلی احساس خوبی است، مثل همان احساسی که الون موقع آشپزی دارد. متأسفانه، برای خیلی از ما، فرضیات و تجربه‌های خاص در مسیر تجربه کردن این خوشبختی قرار می‌گیرند. ممکن است استعدادهایمان را قدر ندانیم چرا که آن‌ها را

چون موهبت نمی‌بینیم. زمانی زنی را می‌شناختم که معتقد بود استعداد او در مثبت‌نگری هیچ فایده‌ای در کارش ندارد! و من نمی‌توانستم او را متقاعد کنم که داشتن کسی که بتواند نکات مثبت را ببیند می‌تواند به ارزش یک گروه کاری اضافه کند. یا شاید، مثل دوست من دانا، که استعداد قصه‌گویی دارد اما در کودکی همیشه به غلو کردن محکوم می‌شد، شما هم به خاطر استعدادهایتان مورد انتقاد یا تمسخر قرار گرفته‌اید.

ما از نظر فرهنگی تمایل داریم موهبت‌های خاصی را ارزش بدانیم ـ استعدادهای هنری، ورزشی، یا به خصوص توانایی مالی ـ و حتی بقیه را اصلاً به عنوان استعداد در نظر هم نمی‌گیریم ـ به عنوان مثال توانایی رشد دادن دیگران، یا توانایی ایجاد هماهنگی. در نتیجه، ممکن است دچار غبطه به استعدادهای دیگران و دست کم گرفتن استعدادهای خودمان شویم.

وقتی بیست و خرده‌ای سال داشتم و حس می‌کردم هیچ استعداد واقعی‌ای ندارم که بخواهم پرورشش دهم، تجربه‌ای داشتم که زندگیم را تغییر داد. داشتم با دوست نقاشم مایکل صحبت می‌کردم. داشتم به او می‌گفتم که کاری که او می‌کند یک استعداد واقعی است و ای کاش من هم بااستعداد بودم. او به استودیوش رفت و دوازده نسخه از یک صحنه را که داشت روی آن کار می‌کرد جلوی رویم پهن کرد. پرسید: "کدام یکی بهترین است؟" به یکی اشاره کردم. او گفت: "بله، و دانستن این مسأله استعداد توست." از آن لحظه به بعد، دست از پیف پیف کردن راجع به موهبتم که قوه‌ی تشخیص بود برداشتم و

پس از آن کارم را به عنوان ویراستار شروع کردم، کاری که بیست‌وپنج سال خوشحالم کرد.

پیدا کردن و استفاده از استعدادهایتان رمز اصلی خوشبختی فردی است. یکی از بزرگ‌ترین سرمایه‌گذاران تاریخ، جان مارکز تمپلتون، این نکته را چنین بیان می‌کند: "موفقیت بیش‌تر از تعداد استعدادهای شما به این بستگی دارد که شما چه‌طور استعدادهایتان را پرورش می‌دهید." او توصیه می‌کند از خودتان بپرسید: "آیا من دارم همان کاری را می‌کنم که بیش‌ترین استعداد را برایش دارم؟"

شاید استعدادهای شما برای‌تان نامعلوم باشد و در نتیجه پاسخ سؤال تمپلتون را ندانید. اگر برای شناخت آن‌ها به کمک نیاز دارید، می‌توانید از ارزشیابی‌ای که من در وب سایتم www.happinessmakeover.com ارائه کرده‌ام کمک بگیرید ـ در آن‌جا ایده‌هایی را هم در مورد چگونگی استفاده‌ی بهتر از استعدادهای خاص فردی‌تان آورده‌ام. هرچه بیش‌تر تمام نیروهایتان را پرورش دهید، بیش‌تر حس می‌کنید که زندگی‌تان ارزش زندگی کردن دارد.

۲۲. قبل از این که جا بزنید، منتظر آخر ماجرا شوید

"اگر می‌دانستم که بر روی سنگ قبرم می‌شد جمله زیر را نوشت خوشبخت می‌مردم: این مرد یک احمق به تمام معنا بود. هیچ یک از چیزهای وحشتناکی که او باکراه پیش‌بینی کرده بود هرگز روی نداد."

لوییس مامفورد

من نزدیک یک نهر زندگی می‌کنم. در زمستان‌های کالیفرنیا

وقتی هفته‌ها باران می‌بارد، آب نهر بالا می‌آید و خانه من این قدر نزدیک نهر است که آب‌های خروشان تنها چند متر با اتاق‌خوابم فاصله دارند. بعد از تحمل چهار زمستان با این وضعیت، تصمیم گرفتم که دیوار حایل بهتری بسازم تا دیگر مجبور نباشم این قدر نگران خراب شدن خانه باشم.

خیلی ساده بود، نه؟ خوب، نه خیلی هم. بعد از دو سال زمان و هزاران هزار دلار خرج، هنوز اجازه این کار را نگرفته‌ایم. این کار روند پیچیده‌ای دارد که باید از ایالت، دولت فدرال، و ناحیه بگذرد. و برآوردهای هزینه به علاوه‌ی شرایط ساخت‌وساز به شدت نوسان دارد: تنها در ماه سپتامبر می‌توانیم این کار را بکنیم، تنها اگر از سنگ‌هایی خاص استفاده کنیم ... باور کنید نمی‌خواهید همه‌ی ماجرا را بدانید.

روند این کار طاقت‌فرسا، اما آموزنده بود. به عنوان یک نگران همیشگی، من سال‌ها به دنبال روش‌هایی بوده‌ام تا دست از نگرانی بردارم و در نتیجه بتوانم خوشبخت‌تر باشم. و ماجرای دور و دراز دیوار نهر بالاخره این روش‌ها را در اختیارم گذاشت. این ماجرا بالا و پایین‌های بسیاری داشته است، ده‌ها هزار چیز آمده و رفته است، و من بالاخره فقط تصمیم گرفتم که درگیر این همه پیچ و خم‌ها نشوم و فقط منتظر پایان داستان بمانم. چیزی ساخته خواهد شد. هزینه‌ای صرف خواهد شد. ما راهی برای پرداخت آن پیدا خواهیم کرد یا آن را روی وام مسکن‌مان می‌گذاریم. تا موقعی که بفهمیم، دیگر نمی‌خواهم نگران و درگیر این موضوع باشم.

و می‌دانید، از زمانی که به این جایگاه رسیده‌ام خوشحال‌تر هستم.

و نه فقط راجع به مسأله‌ی نهر، بلکه راجع به همه چیز - من تصمیم گرفته‌ام که تا زمانی که به پایان داستان نرسیده‌ام نگران هیچ چیزی نباشم. به عنوان مثال، وقتی می‌بینم دارم راجع به توانایی خواندن دخترم غصه می‌خورم، به خودم یادآوری می‌کنم که این پایان داستان نیست و ما وقت داریم که روی این ماجرا کار کنیم. وقتی شروع می‌کنم به نگرانی برای این که مراجعین بیش‌تری به دست بیاورم، به خودم یادآوری می‌کنم که این پایان داستان نیست و همین الان هم به اندازه‌ی کافی مراجع دارم.

منتظر پایان داستان ماندن دو فایده دارد: مانع از آن می‌شود که از تمام مشکلاتی که ممکن است پیش بیاید و به احتمال زیاد هرگز روی نمی‌دهد فاجعه بسازید. و به شما امکان می‌دهد که آن‌چه را که دارد اتفاق می‌افتد به نوعی در جای خود ببینید؛ بنابراین بدون توجه به این که چه اتفاقی دارد می‌افتد، می‌توانید در لحظه خوشبخت‌تر باشید.

داستان دائویی معروفی وجود دارد که اهمیت چنین دیدگاهی را نشان می‌دهد. ده‌ها روایت از این داستان شنیده‌ام، اما این روایتی است که من دوست دارم. اسب کشاورز فقیری را می‌دزدند. همسایگانش به خاطر این بداقبالی با او ابراز همدردی می‌کنند. کشاورز پاسخ می‌دهد: "از کجا می‌دانید که این اتفاق خوبی نیست؟" چند ماه می‌گذرد و اسب او برمی‌گردد، در حالی که جفت خود را با خود همراه آورده است. چیزی نمی‌گذرد که کشاورز اسب‌های زیادی دارد و خیلی ثروتمند می‌شود. همسایگان با هیجان از بخت خوب او صحبت می‌کنند. کشاورز پاسخ می‌دهد: "از کجا می‌دانید که این اتفاق بدی

نیست؟" یک روز، پسر کشاورز با بهترین اسب‌شان به سواری می‌رود، می‌افتد، باسنش می‌شکند، و برای همیشه چلاق می‌شود. همسایه‌ها به خانه کشاورز می‌آیند تا ابراز تأسف کنند. در پاسخ به این ابراز تأسف هم کشاورز می گوید: "از کجا می‌دانید که این اتفاق خوبی نیست؟" چیزی نمی گذرد که در منطقه جنگ راه می‌افتد و تمام مردان جوان و توانا را به جنگ می‌فرستند. از هر ده نفر نُه نفر می‌میرند. پسر کشاورز به خاطر این که چلاق است در خانه می‌ماند و در کمال رفاه تا به پیری زندگی می کند.

آن‌چه که این قصه به ما یاد می‌دهد این است که داستان هیچ وقت واقعاً تمام نمی‌شود. داستان همچنان ادامه دارد و هر فصل آن ظاهراً چیزی ارائه می کند که به خاطرش نگران شویم. *رابرت فولگهام* در کتاب *همه‌ی چیزهایی که من لازم دارم بدانم در مهدکودک یاد گرفته‌ام* می‌نویسد: "تا زمانی که زندگی وجود دارد، همیشه بعد از این یک اتفاقی می‌افتد." اگر به دوردست نگاه کنیم، می‌توانیم با وقار و زیبایی بیش‌تری از میان فصل‌ها بگذریم، با این آگاهی که آن‌چه به نظر سخت یا مشکل می‌رسد ممکن است به خوشبختی بیانجامد. و زمانی که در فاز خوشبختی باشیم، می‌توانیم از همه‌ی این‌ها بیش‌تر لذت ببریم، با این آگاهی که ناگزیر از آن‌جا که همه چیز در زندگی موقت است، فصل دیگری از راه خواهد رسید. بنابراین شاید بهتر باشد هر قدر که می‌توانیم از این لحظه حظ ببریم.

۲۳. وقتی با مانعی مواجه می‌شوید، موقعیت را تغییر دهید، آن را ترک کنید، یا بپذیرید ـ آن هم با وقار

"هر روز ذهن‌تان را خوب شامپو بزنید."

سارا جردن

سارا موری جردن، متولد سال ۱۸۸۴، متخصص التهاب روده و معده و یکی از چهار بنیان‌گذار کلینیک مشهور لاهی در بوستون، ماساچوست، بود. او در سال ۱۹۰۴ از کالج رادکلیف فارغ‌التحصیل شد، تحصیلاتش را ادامه داد و دکترایش را از دانشگاه مونیخ و مدرک پزشکیش را از تافتز گرفت. او به خاطر تحقیقات پیشگامانه‌اش از دانشگاه‌های سراسر دنیا مدارک افتخاری بسیاری گرفت و تا زمان مرگش در سال ۱۹۵۸ در کلینیک لاهی خدمت کرد. او در زمانی که زنان معمولاً خانه‌دار بودند و در حوزه‌ای که بی‌اندازه رقابتی و مردسالار بود فوق‌العاده موفق شد. کاملاً واضح است که او اجازه نداد چنین موانعی بر سر راه اهدافش قرار بگیرند.

به نظر من جردن فرمول خوشبختی را می‌دانسته که دوست من *دانا مارکووا*، نویسنده‌ی کتاب *من زندگی‌نکرده نمی‌میرم*، به تازگی شروع به یاد دادن آن به من کرده است. زمانی که با موقعیتی روبه‌رو می‌شویم که بر سر راه خوشبختی ما قرار می‌گیرد، سه انتخاب داریم:(۱) با وقار آن را تغییر دهیم؛ (۲) با وقار آن را ترک کنیم؛ (۳) با وقار به آن اجازه دهیم روی دهد و آن را بپذیریم. ترفند ماجرا این است که درک کنیم این‌ها حق انتخاب‌های ماست (به جای این که مثلاً غر بزنیم و شکایت کنیم).

بعد باید تصمیم بگیریم که کدام یک از این سه انتخاب بهترین و با وقار قابل‌انجام‌تر است. این همان جایی است که شامپوی ذهن به کار می‌آید. ما باید ذهن‌هایمان را از احساسات قربانی بودن یا خشم پاک کنیم تا بتوانیم خوب انتخاب کنیم. در مواجهه با حق انتخاب‌هایمان هرچه با وقار و متانت بیش‌تری رفتار کنیم، پشت سرمان خرابی کم‌تری به جا می‌گذاریم و احساس خوشبختی بیش‌تری می‌کنیم.

به نظر من این موضوعی است که سارا جردن فهمیده بود. او به جای این که اجازه دهد این مسأله که تنها زن در دانشگاه پزشکی‌شان است مانع از حضور او در دانشگاه شود آن را پذیرفته بود. او شیوه‌های مختلف درمان بیماری‌های روده و معده را تغییر داد زیرا از شیوه‌های معمول راضی نبود. و با وجود این که عرف جامعه در آن زمان به شدت علیه طلاق بود شوهر اولش را ترک کرد و دوباره ازدواج کرد.

زمانی که می‌فهمید که اگر می‌خواهید خوشبخت باشید، این‌سه واقعاً تنها حق انتخاب‌های شماست، آن‌گاه زندگی بسیار ساده‌تر می‌شود. هر بار که می‌بینید چیزی یا کسی درمانده‌تان کرده است، تنها از خودتان بپرسید آیا این چیزی است که می‌توانید با وقار تغییرش دهید، می‌خواهید با وقار ترکش کنید، یا باید با وقار به آن اجازه دهید روی دهد. هر انتخاب دیگری انتخابِ ماندن در بدبختی، ترس یا تلخ‌کامی است. به عنوان مثال، شوهر من با کثیف کردن خانه زمانی که من در سفر هستم مرا دیوانه می‌کند؛ گل‌های پلاسیده‌ای که در گلدان‌ها مانده‌اند روی سگ مرا بالا می‌آورند. آیا می‌توانم او را تغییر

دهم؟ به نظر نمی‌رسد. من از او خواسته‌ام و او تمام تلاشش را می‌کند. آیا باید او را ترک کنم؟ اگر فحاش و سواستفاده کننده یا معتاد بود، حتماً؛ اما احتکارکننده‌ی گل‌های پلاسیده؟ اگر می‌خواهم با او خوشبخت زندگی کنم، باید او را با وقار، همان‌طوری که هست، بپذیرم.

این حقیقت همانی است که در بطن دعای آرامش، بخش دوم، و بسیاری دیگر از شیوه‌های معنوی زندگی قرار دارد: اگر می‌خواهید خوشبخت‌تر باشید، آن‌چه را که می‌توانید کنترل کنید و آن‌چه را که نمی‌توانید کنترل کنید بشناسید. آن چه را که می توانید تغییر دهید و بقیه را بپذیرید.

آن‌چه اهمیت دارد این است که بفهمید این تمرینی است برای خوشبخت بودن نه برای مُحِق بودن. آیا این درست است که دان گل‌های مرده را دور نمی‌ریزد و خانه را خوب تمیز نمی‌کند؟ احتمالاً نه ـ هر کس باید بتواند ریخت‌وپاش‌های خود را مرتب کند. اما این‌جا قضیه‌ی درستی معنوی نیست، قضیه‌ی خوشبخت بودن روزانه است. آیا درست بود که سارا جردن مجبور شد در دنیایی مردانه بدون برخورداری از حمایت زنان موفق شود؟ شرط می‌بندم که او حتی به این سؤال فکر هم نکرده بود. او سرش گرم انتخاب آن چیزی بود که تحت شرایط موجود بیش‌ترین خوشبختی را برای او می‌آورد.

دفعه‌ی بعدی که آزرده یا ناراحت می‌شوید، ذهن‌تان را شامپو بزنید و نگاهی به سه حق انتخاب پیش روی‌تان بیاندازید. کدام یک خوشبختی شما را به بیش‌ترین حد افزایش می‌دهد؟ کدام یک از آن‌ها را با وقار می‌توانید انجام دهید؟ حق انتخاب با شماست.

۲۴. دریابید که واقعاً چه چیزی برای‌تان مهم است

"خوشبختی آن وضعیتی از آگاهی است که از دستیابی به ارزش‌های خود زاییده می‌شود."

آین رند

بارب هنرمندی است که تقریباً سی سال است با جدیت روی هنرش کار کرده است. او پول زیادی در نمی‌آورد، اما این مسأله هرگز او را متوقف نمی‌کند. من سالیان سال است که او را تحت نظر داشته‌ام؛ او نمونه‌ی بارز کسی است که متعهد انجام کاری است و با وجود دستاورد یا شهرت کم، به ادامه آن اصرار می ورزد.

او به تازگی یادداشتی برای من فرستاد مبنی بر این که بالاخره کلید خوشبختیش را به عنوان یک هنرمند پیدا کرده است ـ نمایش کارهایش در خانه طی موعدی که خودش تعیین کرده است. او در یادداشتش توضیح داده بود: "به نظر می‌رسد که خوشبختی من زمانی از راه می‌رسد که می‌دانم هر کاری که می کنم به شریک شدن آثارم با دوستانم و جامعه‌ی اطرافم کمک می کند. با برنامه‌ریزی دو نمایشگاه در استودیویم در سال، در کارم احساس افسردگی نمی کنم و مرتب از سوی جامعه بازتاب می گیرم که این موضوع خوشبخت‌تر نگاهم می‌دارد." بارب خوشبخت است چون فهمیده چه چیزی واقعاً برایش اهمیت دارد ـ که به کارش ادامه دهد، و آن را با دیگران سهیم شود ـ و چه ساختارهایی به او کمک می کند به آن برسد ـ برپایی نمایشگاه در استودیویش.

همسر بارب، بیل، پزشکی دولتی است. او هم می‌داند چه چیزی

برایش اهمیت دارد ـ که با باغچه اش ور برود، پیانو بزند، غذای عـالی بخورد و تعطیلاتی داشته باشد که انتظارش را بکشد ـ و زنـدگیش را حول این اهداف شکل داده است. اگرچه او از کارش لذت می‌برد، اما بدون این چیزها، به این سرحالی و شادی نمی‌بود.

تک تک ما چیزهای خاصی داریم که برای خوشبخت بودن واقعاً به آن‌ها نیاز داریم. بسیاری از ما فکر می کنیم کـه آن چیـز لازم یـک ماشین تازه یـا خانـه‌ای خـارق‌العـاده اسـت، امـا تحقیـق بـر روی مـردم خوشبخت نشان داده است که یـک عامـل اصـلی خوشـبختی توانـایی شناسایی نیازهای واقعی‌مان و بعد از آن در اولویت قرار دادن پی‌گیری این نیازهاست.

هرچه بیش‌تر با مردم کار می کـنم، بـیش‌تـر متوجـه مـی‌شـوم کـه آن‌چه ما واقعاً نیاز داریم زندگی‌ای است کـه بیـان‌گـر ارزش‌هـای مـا باشد. ارزش‌های ما هم آن چیزهایی در زندگی‌مان است، و مهم نیست چه چیزهایی، که واقعاً برای ما اهمیت دارد. این‌ها چیزهایی نیست کـه دولت‌ها، کلیساها یا والدین بتوانند از بیرون به ما دیکتـه کننـد. ایـن‌هـا کاملاً خصوصی هستند. بـارب ابـراز هنـری و سـهیم شـدن آثـارش بـا دیگـران را ارزش مـی‌دانـد، بیـل موسـیقی، باغبـانی و سـفر را ارزش می‌داند. دوست من اندی زیبایی را ارزش مـی‌دانـد و اگـر در محیطـی طبیعی زندگی نکند احساس بـدبختی مـی کنـد. مـن روابـط نزدیـک و صمیمی و رشد آگاهی را ارزش می‌دانم. اگر این امکان را نداشتم کـه بر اساس این ارزش‌ها زندگی کنم،خوشبخت نمی‌بودم و مهم هم نبود که چه‌قدر پول در می‌آوردم یا چند بار سفر می‌رفتم.

اگر آن‌قدری که می‌خواهید خوشبخت نیستید، شاید به اندازه‌ی کافی نسبت به ارزش‌هایتان شناخت ندارید. اگر چنین است، این تمرین را که از مرشد هندو، الکساندرا استاددارد، الهام گرفته شده است امتحان کنید. قلم را روی کاغذ بگذارید، به این فکر کنید که واقعاً چه چیزی برای‌تان اهمیت دارد و بدون این که بایستید، هفت کلمه‌ی اولی را که به ذهن‌تان می‌آید روی کاغذ بیاورید. فهرست هفت کلمه‌ای من این است: خرد، صداقت، هوای گرم، صمیمیت، خواب، کمک به رشد دیگران، امنیت.

شما همچنین می‌توانید به وب سایت www.authentichappiness.org مراجعه و فهرست "ارزش‌ها در عمل" (VIA) را پر کنید. این فهرست را فهرست "نقاط قوت مشخصه" هم می‌گویند. این تست روشی است برای شناخت آن‌چه که عمیقاً به آن اهمیت می‌دهید (و آن‌چه که به آن اهمیت چندانی نمی‌دهید ـ طنز و بازیگوشی در پایین‌ترین نقطه‌ی فهرست من قرار گرفت و به همین دلیل است که من اغلب شوهرم را که به بازیگوشی امتیاز بالایی می‌دهد سبک‌سر می‌بینم). به گفته‌ی *مارتین سلیگمن*، خالق وب سایت فوق و کتابی که در کنار آن چاپ شده است، فعال کردن ارزش‌هایمان "در فرد انجام‌دهنده احساسات مثبت حقیقی ایجاد می‌کند: غرور، رضایت، لذت، خرسند یا توازن." هر چه بیش‌تر راه‌هایی پیدا کنیم که به کمک آن‌ها ارزش‌هایمان را به صورت روزانه زندگی کنیم، بیش‌تر از زندگی‌مان رضایت خواهیم داشت.

احتیاج به دلیل و مدرک دارید؟ در تحقیقی که در وب سایت

سلیگمن آمده است، از گروهی از مردم خواسته شده بود تا VIAهایشان را بیش‌تر و به شیوه‌های متنوع به کار ببندند. شش ماه بعد در مقایسه با گروه کنترل که هیچ تغییری نکردند، این افراد خوشبخت‌تر بودند.

۲۵. نور چراغ قوه‌تان را روی آن‌چه که صحیح است بتابانید

"بعضی از مردم همیشه غر می‌زنند که رز خار دارد؛ من متشکرم که خارها گل رز دارند."

آلفونزه کارر

چند سال پیش مقاله‌ای خواندم که نشان می‌داد نگاه به آن چه که صحیح است چه قدرتی در ایجاد خوشبختی دارد. این مقاله راجع به نوجوانی بود که مدام از خانه فرار می کرد. والدینش می‌خواستند او بزهکار معرفی و به مرکز بازپروری نوجوانان فرستاده شود. اما دادگاه به جای این کار او را محکوم کرد که شش ماه با یک گروه مشاور روان‌کاوی ملاقات کند. این گروه هم در عوض به او تکلیفی داد ـ که هر هفته با خود فهرستی بیاورد از آن‌چه که به نظرش در خانواده و خانه‌اش درست کار می کرد. او اکنون خوب و خوش در خانه زندگی می کند. به نظر من خانه‌ی او قبل و بعد از این ماجرا یکسان بود. آن‌چه تغییر کرد این بود که قبل از تهیه فهرست، او چراغ‌قوه‌ی توجهش را روی آن دسته از چیزهای موقعیتش انداخته بود که دوست‌شان نداشت و در نتیجه ناراحت بود. بعد از آن، او چراغ قوه‌اش را روی آن چه صحیح بود انداخت و خوشبخت شد.

تمرکز روی آن‌چه که صحیح است چنان عامل قدرتمندی برای

تغییر مثبت است که حوزه‌ی کاری تازه‌ای در خصوص توسعه‌ی نظام‌مند به وجود آمده که «کاوش تحسین‌آمیز» نام دارد و هدف خود را بررسی و گسترش این مبحث قرار داده است. بنیاد این بررسی‌ها که جست‌وجو برای یافتن بهترین‌ها در مردم و سیستم‌هاست، شامل آن چیزی است که جیمز *دی لودما* «اصل مثبت» می‌نامد. بر اساس این اصل: «انسان‌ها و سازمان‌ها در جهتی حرکت می‌کنند که بر روی آن متمرکز می‌شوند. هرچه موضوع بررسی آن‌ها و سؤالاتی که می‌پرسند مثبت‌تر باشد، نظریاتی که کشف می‌کنند مثبت‌تر است.» به عبارت دیگر، اگر به دنبال مشکلات باشید، آن‌ها را پیدا می‌کنید. ولی اگر به دنبال چیزهای باشید که درست کار می‌کنند، آن‌ها را پیدا خواهید کرد.

براساس نظرات ارائه‌شده در وب سایت «کاوش تحسین‌آمیز»، تحسین کردن یعنی: «ارزش دادن؛ عملِ شناختِ بهترین‌ها در مردم یا در جهان اطراف‌مان؛ تأیید قدرت‌ها، موفقیت‌ها و قابلیت‌های گذشته و حال؛ برای درک آن چیزهایی که زندگی می‌بخشند (سلامتی، سرزندگی، کمال).»

آیا شما با خوشبختی فردی ارتباط برقرار کرده‌اید؟ هرچه بیش‌تر قدرت‌ها، موفقیت‌ها و قابلیت‌هایمان را بشناسیم و تأیید کنیم، و هرچه بیش‌تر چیزهایی را که به ما سلامتی، سرزندگی و کمال می‌بخشند بشناسیم، زندگی‌مان با رضایت و خرسندی بیش‌تری همراه می‌شود و لحظه به لحظه احساس خوشبختی بیش‌تری می‌کنیم. انرژی شناخت آن‌چه که صحیح است باعث ایجاد اشتیاق برای حرکت به جلو می‌شود، مثل گیاهانی که به سوی نور می‌چرخند. مثل آن دختر جوانی

که احساساتش را راجع به خانه‌اش عوض کرد، ما هم اغلب وقتی به آن‌چه که صحیح است نگاه می‌کنیم، از چیزها همان‌طور که هستند احساس رضایت می‌کنیم.

اما وقتی به شکست‌هایمان، اشتباهات‌مان و ضعف‌هایمان توجه می‌کنیم، تنها آن‌چیزهایی را می‌شناسیم که صحیح نیست. من معمولاً به کسانی بر می‌خورم که می‌گویند: «من نمی‌دانم چه می‌خواهم، فقط می‌دانم این را نمی‌خواهم.» آن‌ها به تجربه می‌دانند که تمرکز کردن روی آن‌چه که مشکل دارد نه کمک‌کننده‌ی حرکت به سوی چیزی است و نه موجی از احساس مثبت ایجاد می‌کند - همان احساسی که ما به عنوان خوشبختی تجربه‌اش می‌کنیم. این افراد احساس دلسردی، ناتوانی و ناامیدی می‌کنند.

این موضوع بدان معنی نیست که نباید هرگز به مشکلات نگاه کنیم. اما وقتی این کار را کردیم، زمان آن است که بر مسایل مثبت تمرکز کنیم تا راه حل ـ و خوشبختی بیش‌تر ـ را پیدا کنیم. بنابراین، اگر پروژه یا رابطه‌ای به بن‌بست رسید، وقتی متوجه این نکته شدید، بهتر است سؤالاتی از این قبیل از خودتان بپرسید: چه چیزِ این موقعیت می‌تواند صحیح باشد؟ در گذشته، چه زمانی با موضوعی مشابه موفقیت‌آمیز برخورد کرده‌ام؟ آن موقع چه کار کردم؟ بهترین نتیجه‌ای که این‌جا می‌توانم تصوّر کنم چیست؟ لازم است چه کاری انجام دهم تا این نتیجه به دست آید؟

به عنوان مثال، دوستی سعی دارد خانه‌اش را بفروشد و هیچ مشتری‌ای ندارد. وقتی از او سؤال کردم چه چیزِ این موقعیت می‌تواند

درست باشد، او گفت خیلی بی‌صبر است و به نظر می‌رسد او می‌تواند از این موقعیت صبر را بیاموزد. حالا هر بار که موضوع فروش خانه خسته‌اش می‌کند به خاطر می‌آورد که این یک امتحان صبر است و خود را وادار می‌کند به خاطر موقعیت یاد گرفتنی که برایش فراهم شده است سپاسگزار باشد.

تمرکز کردن روی آن چه که درست است به ما امید و انرژی می‌دهد.

۲۶. برای لمس هزاران لذت، داوطلبانه هزاران غصه را لمس کنید

«واژه‌ی خوشبختی مفهوم خود را از دست می‌داد اگر که توازن آن با غصه و غم برقرار نمی‌شد.»

کارل یونگ

ریک فاستر و گِرِگ هیکز مشاورانی تجاری هستند که سال‌ها قبل شروع به مطالعه‌ی خوشبختی کردند. آن‌ها برای این کار از مردم می‌پرسیدند خوشبخت‌ترین فردی که می‌شناسند کیست، سپس از آن افراد می‌خواستند که جایگاه خود را در یک معیار خوشبختی تعیین کنند و آن‌ها را به کسانی ارجاع دهند که خوشبختی‌شان را تأیید می‌کردند، و بعد با افرادی که بالاترین امتیازها را به دست می‌آوردند مصاحبه می‌کردند.

شِری یکی از افرادی بود که آن‌ها در تحقیقات‌شان با او برخورد کردند و خود را خوشبخت معرفی می‌کرد. وقتی از او در مورد نحوه‌ی کنار آمدن با سخت‌ترین موقعیت زندگیش سؤال کردند، شری شروع کرد به توصیف تلاش مادرش برای خودکشی،

وقتی که او نُه سال بیش‌تر نداشت. چون بزرگ‌ترین بچه بود پدرش او را وا داشته بود که خونی را که همه جا روی دیوارها و زمین پاشیده بود پاک کند. او توضیح داد که برای کنار آمدن با این قضیه سی سال خاطره‌ی آن را سرکوب کرده بود و حالا دیگر هرگز فکرش را نمی‌کرد، زیرا «تکرار آن هیچ سودی ندارد ... بهترین راه برای کنار آمدن با قضایا مثبت ماندن است. به همین خاطر است که من این‌قدر خوشبختم.»

فاستر و هیکز شری را خوشبخت نمی‌دانستند. به نظر آن‌ها او سرد و خشک بود، درد و رنجش را نفی می‌کرد و در نتیجه از احساساتش بریده بود. آن‌ها نوشتند: «نفی کردن او خوشبختی نیست، بی‌حسی است.»

برعکس، آن‌ها کشف کردند که تمامی مردمانِ واقعاً خوشبختی که طی تحقیق با آن‌ها برخورد کرده بودند «با سر شیرجه می‌روند داخل احساسات منفی و عمیقا آن‌ها را تجربه می‌کنند ... آن‌ها مثل خیلی از ما در تلاش برای *گذشتن و ادامه دادن،* هیجانات طبیعی را سانسور نمی‌کنند، احساسات‌شان را نفی نمی‌کنند، یا از درد و رنج فرار نمی‌کنند.» این مسأله به این معنی نیست که تا ابد همان‌جا می‌مانند. آدم‌های خوشبخت در نهایت «شروع می‌کنند به تغییر احساسات‌شان به کمک واکنش‌ها و دیدگاه‌های تازه. چه درس‌هایی می‌توانند بیاموزند؟ چه مفهوم تازه‌ای می‌توانند برای زندگی‌شان بیافرینند؟»

اما باید نخست به میل خود درد و رنج احساسی را که زندگی

پیش‌رو می‌گذارد تجربه کنند، و نه این که از آن دوری کنند. آن طور که از جک *کورنفیلد*، نویسنده، شنیده‌ام در مکتب بودایی باوری وجود دارد مبنی بر این که زندگی مملو است از «ده هزار لذت و ده هزار غم و غصه». او اغلب می‌گوید برای تجربه کردن ده هزار لذت باید مایل باشید که ده هزار غصه را هم لمس کنید. در غیر این صورت، مثل شری، در مقابل زندگی بی‌حس می‌شوید. هستی بشر هم تاریک است هم روشن، و ما نمی‌توانیم واقعاً هیچ یک را بدون دیگری داشته باشیم. توانایی ما برای شوق و سرزندگی همان‌قدر عمق دارد که توانایی ما برای تجربه‌ی شکنندگی و فقدان. به واقع، دقیقاً به همین دلیل که لذت را در کنار شکنندگی تجربه می‌کنیم، آن را بدیهی و بی‌اهمیت نمی‌پنداریم و در عوض به عنوان موهبتی ظریف، زیبا و نادر قدرش می‌دانیم.

دوست عالم من دفنه رز کینگما، نویسنده‌ی کتاب‌های متعدد، یک بار راجع به شخصی که هردویمان می‌شناسیم گفت: «او می‌خواهد از میان زندگی بگذرد بدون این که زندگی از میان او بگذرد.» این هم شیوه‌ی دیگری است برای گفتن همین مسأله. در حالی که ما از میان زندگی می‌گذریم زندگی هم از میان ما می‌گذرد و در نتیجه‌ی آن ما قرار است متحول شویم. هر چه بیش‌تر به زندگی ـ با تمام پیچیدگی آن، با تمام غم‌ها و لذت‌هایش ـ اجازه دهیم از میان ما بگذرد، بیش‌تر از عمق و از ابعاد رشد می‌کنیم و توانایی‌مان برای تحمل غصه و حس لذت عمیق بیش‌تر می‌شود.

تنها در صورتی می‌توان تجربه‌ی درد یا غصه‌ای عظیم را تاب

آورد که از آن برای آموختن چیزی ارزشمند بهره گرفت. در غیر این صورت، این تجربه چیزی نخواهد بود جز شکنجه‌ای محض. به همین خاطر است که برای رسیدن به خوشبختی غایی، بسیار مهم است که وقتی گرفتار سختی می‌شویم از خودمان سؤال‌هایی بپرسیم مشابه آن‌چه که هیکز و فاستر در کتاب‌شان با عنوان *چطور انتخاب می‌کنیم که خوشبخت باشیم؟* مطرح کرده‌اند: «هر قدر که این مشکل سخت یا دردناک به نظر می‌رسد، در نتیجه‌ی این مشکل، من چه چیزهای مهمی راجع به خودم (یا دیگران) آموخته‌ام؟» وقتی از درد و رنج‌مان می‌آموزیم، از قربانی به برنده تبدیل می‌شویم، به رنج‌مان معنی می‌بخشیم و علاوه بر غصه‌های زندگی، آغوش‌مان را به روی لذت‌بخشیِ زندگی هم می‌گشاییم.

۲۷. به خاطر دیگران خوشبخت باشید

«به خاطر داشته باشید که خوشبختی مثل دلتنگی مُسری است. نخستین وظیفه‌ی کسانی که خوشبختند باید این باشد که به دیگران اجازه دهند راجع به شادی آن‌ها بدانند.»

موریس مترلینک

اخیراً برای تدریس در کارگاهی آموزشی به تالاری رفته بودم. برنامه‌ی دیگری که در همان زمان ارائه می‌شد «خودتان را دوست بدارید ـ به خاطر دیگران» بود که توسط *مارک آبرامسون* تدریس می‌شد. به مارک گفتم به نظرم فکر فوق‌العاده‌ای است. ما تمایل داریم فکر کنیم که دوست داشتن خودمان خودخواهانه یا خودبینانه است. اما اگر دریابیم که این کار را نه برای خودمان بلکه برای هر کسی انجام

می‌دهیم که با او برخورد می‌کنیم، آن‌گاه انجامش ساده‌تر می‌شود.

این مسأله در مورد خوشبختی هم صدق می‌کند. ممکن است به نظر برسد که قرار دادن آن در اولویتِ زندگی‌مان خودخواهانه یا خودبینانه است. در واقع، حتی الان هم وقتی فکر می‌کنم یکی از اهداف من در زندگی این است که خوشبخت باشم احساس احمق بودن یا خودخواهی می‌کنم.

اما لحظه‌ای مکث کنید و عمیق‌تر راجع به قضیه فکر کنید. وقتی ناراحت هستید آیا به خودتان فکر می‌کنید یا به دیگران؟ البته که به خودتان ـ وقتی احساس ناراحتی می‌کنیم تمایل داریم خودخواه باشیم. ژاپنی‌ها این حالت را «ناشنوایی در قبال زندگی» می‌گویند. به همین خاطر است که *دنیس پراگر*، نویسنده‌ی کتاب *خوشبختی مسأله‌ای جدی است*، می‌گوید: «هر یک از ما به همسر، فرزندان و دوستان‌مان مدیونیم که تا جایی که می‌توانیم خوشحال باشیم. و اگر حرف مرا باور ندارید، از کودکی بپرسید که بزرگ شدن با والدینی ناراحت چه حسی دارد، یا از والدین بپرسید که اگر فرزندی ناراحت داشته باشند چه‌قدر زجر می‌کشند.»

دلیل آن‌که خوشبختی ما این قدر برای اطرافیان‌مان اهمیت دارد این است که در نتیجه‌ی نظام عصب‌شناسی زیستی‌مان دائماً تحت تاثیر حالت‌های احساسی یکدیگر هستیم. همان‌طور که *دنیل گولمن* در کتاب *رهبری بنیادین* توضیح می‌دهد، مرکز احساسی ما، یعنی سیستم لیمبیک، به عنوان یک سیستم مدارباز شناخته شده است. سیستم مدارباز به جای این که مثل سیستم مداربسته خودش را تنظیم

کند، «برای مدیریت خود تا حد زیادی به منابع خارجی وابسته است ... به عبارت دیگر، ما برای ثبات احساسی خود به ارتباط‌هایمان با دیگر مردم وابسته‌ایم.» در واقع، احساسات ما آن قدر به دیگران وابسته است که آن فردِ دیگر لازم نیست برای اثرگذاری بر ما حتی در همان اتاقی باشد که ما هستیم. به عنوان مثال، بررسی‌های انجام‌شده روی فرماندهان کشتی‌های نیروی دریایی نشان داده است که خدمه‌ی کشتی معمولاً روحیه‌ی فرمانده‌شان را می‌گیرند، حتی زمانی که او در کابینش در را به روی خود قفل کرده است و ظاهراً با هیچ‌کس ارتباط برقرار نمی‌کند.

دانشمندان به تازگی دلیل دیگری برای این نسبت آینه‌وار میان آدم‌ها کشف کرده‌اند. مشخص شده است که ما با ساختارهایی در مغزمان متولد می‌شویم که اعصاب آینه‌ای نامیده می‌شوند - این اعصاب موجب می‌شوند که حتی وقتی دیگران چیزی نمی‌گویند، ما نیت احساسی آن‌ها را در بدن‌مان تجربه کنیم. هیچ‌کس هنوز دقیقاً نمی‌داند که این اعصاب چه‌طور کار می‌کنند، اما نشانه‌های آن‌ها بی‌اندازه است.

بری نیل کافمن در کتاب *خوشبختی یک انتخاب است* این مسأله را این‌طور بیان می‌کند: «آن چیزی که هر یک از ما می‌آموزیم این قابلیت را دارد که به پیامی برای نوع بشر تبدیل شود ... اگر فقط یکی از ما باورهایمان را تغییر دهیم و خوشبختی و عشق را آموزش دهیم، آن‌گاه این نگرش یا اطلاعات وارد بافت اتصال‌دهنده‌ی جامعه می‌شود و قابلیت خوشبختی کل نوع بشر را بهبود می‌بخشد. هیچ انرژی‌ای

نمی‌تواند بیش‌تر از لذت و خوبی ناشی از فردی که واقعاً خوشحال است و عشق می‌ورزد بر این سیاره تأثیر بگذارد.»

بنابراین، اگر خوشبختی عملی خودخواهانه به نظر می‌رسد، آن را برای خودتان انجام ندهید ـ آن را به خاطر تأثیری که روی تک تک اطرافیان‌تان می گذارید انجام دهید. با انتخاب خوشبخت بودن هر روزه، این قابلیت را داریم که احساسات همه‌ی کسانی را که دور و برمان هستند ـ فرزندان و زوج‌هایمان، همکاران و دوستان‌مان، حتی کسانی که اتفاقی در مترو کنارشان می‌ایستیم ـ در جهت مثبت هدایت کنیم. معلوم شده است که خوشبختی واقعاً مُسری است.

۲۸. یاد بگیرید که خوش‌بینانه فکر کنید

"فرد خوشبین می گوید: «در انتهای تونل نوری وجود دارد.» فرد بدبین پاسخ می‌دهد: «احتمالاً قطاری است که مستقیم به سوی ما می‌آید.»"

دیوید بایرد

من سی سالِ اول زندگیم را در قالب بدبینی تمام‌عیار گذراندم. به این نتیجه رسیده بودم که اگر همیشه از جنبه‌ی بد به همه چیز نگاه کنم، سرخورده نمی‌شوم. و البته نمی‌شدم ـ اما مطمئناً خوشحال هم نبودم. بالاخره از بدبخت بودن خسته شدم و نتیجه گرفتم که زندگی طولانی است و همان طور که *میهالی* چیکسنت *میهایی*، نویسنده‌ی کتاب *سیلان*، می گوید: «لازم است که یاد بگیریم از زندگی لذت ببریم. واقعاً گذشتن از میان جنبش حیات هیچ معنا و مفهومی نخواهد

داشت اگر نتوانیم به بیش‌ترین حد ممکن از آن لذت ببریم و قدرش بدانیم.» به علاوه، بدبین بودن راه ساده‌ی فرار بود. بدبین بودن راه احتمال و امکان، راه تغییر و امید را می‌بست. آگاهانه شروع کردم به این که یاد بگیرم به جنبه‌ی مثبت نگاه کنم.

در طول راه، چیزهایی یاد گرفتم که کارشناس «خوش‌بینی اکتسابی» *مارتین سلیگمن* و دیگران آن‌ها را تأیید کرده‌اند. کسانی که خوش‌بینانه فکر می‌کنند تمایل دارند رویدادهای منفی را موقتی و مرتبط با رویدادهای خاصِ بیرون از حیطه‌ی کنترل خودشان ببینند: «شوهر من امروز به خاطر گرفتاری‌های کاری به هم ریخته است و نه به خاطر من. فردا بهتر می‌شود.» آدم‌های بدبین از آن طرف تمایل دارند رویدادهای منفی را دایمی، فراگیر و تقصیر خودشان بدانند: «من همیشه مردهای بد را انتخاب می‌کنم؛ من دیگر هرگز خوشبخت نخواهم بود.»

با این حال، وقتی نوبت به رویدادهای مثبت می‌رسد خوش‌بین‌ها و بدبین‌ها جایشان را با هم عوض می‌کنند؛ خوش‌بین‌ها چیزهای خوب را نتیجه‌ی خصوصیات دایمی، ماندگار و با دوام خودشان می‌بینند: «در این پروژه خوب عمل کردم چون باهوشم.» برعکس، بدبین‌ها این رویدادها را حوادث موقتی و شانسیِ خارج از حیطه‌ی کنترل خود می‌دانند: «شانس آوردم.» وقتی خوشبخت‌ها در امتحان رد می‌شوند یا پروژه‌ای را خراب می‌کنند، عوامل بیرون از خودشان را سرزنش می‌کنند. از آن‌جا که این آدم‌ها باور دارند که نتایج خوب جز حیطه‌ی کنترل خودشان است و چیزهای بد اتفاقی است، معمولاً دفعه‌ی بعد

سخت‌تر کار می‌کنند تا به هدف‌شان دست یابند. برعکس، بدبین‌ها تمایل دارند که خودشان را سرزنش کنند و فکر می‌کنند، چه فایده‌ای دارد که اصلاً سعی کنیم؟

آن‌چه سلیگمن و دیگران نشان داده‌اند این است که تنها شرط لازم برای تغییر از بدبینی به خوش‌بینی تغییر سبک تفسیر خود است ـ یعنی تغییر شیوه‌ی تفسیر چیزهای خوب و بدی که روی می‌دهند. این کار مزایای بسیاری دارد. خوش‌بین‌ها معمولاً زندگی‌های کاری و خانوادگی شادتری دارند. آن‌ها بیش‌تر در کارها استقامت نشان می‌دهند و بنابراین شانس بیش‌تری برای موفقیت دارند. به عنوان مثال، تیم‌های بسکتبالی که خوش‌بینی بیش‌تری دارند از امتیاز پیش‌بینی‌شده‌ی فصل‌شان بالاتر می‌زنند یا کاندیداهای خوش‌بین شانس بیش‌تری برای بردن دارند. خوش‌بینانه فکر کردن برای سلامتی‌تان هم خوب است ـ در تحقیقی که در یک دوره‌ی ۴۰ ساله بر روی ۲۰۰ دانشجوی کارشناسی دانشگاه هاروارد انجام شد مشخص شد که داشتن نگرش مثبت در بیست سالگی عامل تعیین‌کننده‌ی وضعیت خوب سلامتی در شصت و پنج سالگی است، و در عین حال کسانی که در بیست سالگی به شدت بدبین هستند احتمالاً در شصت و پنج سالگی مرده‌اند.

تحقیقات انجام‌شده توسط دیوید مایرز و اد دینر بر خوش‌بینی به عنوان یکی از متغیرهای اصلی خوشبختی تأکید می‌ورزد، و این در حالی است که معلوم شده است سن، نژاد، جنسیت و طبقه‌ی اجتماعی به هیچ وجه عامل تعیین‌کننده نیستند. بنابراین، مهم نیست که چه کسی

هستید، وقتی اوضاع خوب پیش می‌رود از خودتان بپرسید:

- چه چیز من باعث شد این اتفاق خارق‌العاده بیافتد؟

و وقتی اوضاع خراب می‌شود به خودتان یادآوری کنید که:

- این وضعیت موقتی است؛
- این وضعیت فقط به همین یک چیز محدود می‌شود؛
- و خارج از حیطه‌ی کنترل من است.

خوش‌بینی واقعاً یک فعل است نه یک اسم. هرچه بیش‌تر خوش‌بینی کنیم، احساس بهتری خواهیم داشت.

۲۹. به خودتان «دلیلی» برای زندگی بدهید

"آن‌ها که «چرا»یی برای زندگی دارند می‌توانند تقریبا هر «چگونه»ای را تحمل کنند."

ویکتور فرانکل

ویکتور *فرانکل*، روان‌کاو و نویسنده، از اردوگاه‌های کار اجباری آلمان‌ها فقط زنده بیرون نیامد، بلکه رسالت زندگیش را در این اردوگاه‌ها یافت: خلق شکل تازه‌ای از روان‌درمانی بر پایه‌ی این باور که هر فردی «رسالت و مأموریت خاص خودش را در زندگی دارد؛ هرکس باید مأموریتی عینی را که نیازمند تحقق یافتن است بر عهده بگیرد.» *فرانکل* همان طور که در کتاب *انسان در جستجوی معنا* می‌نویسد، باور دارد که جستجوی این مأموریت و محقق ساختن آن دلیل زنده بودن هرکدام از ماست. وقتی مأموریتی داریم، نوعی حس هدفمندی تجربه می‌کنیم، حسی که من این گونه می‌ناممش: «من به

این خاطر آمده‌ام»، حسی که در عمیق‌ترین حالتش تجربه‌ای از خوشبختی می‌آفریند. از ورای معنا، ما جایگاه‌مان را در این دنیا پیدا می‌کنیم و ارتباط‌مان را با زندگی تجربه می‌کنیم.

برای این مأموریت واژه‌های زیادی وجود دارد ـ رسالت، وظیفه، هدف ـ اما اهمیت واژه‌ها از خود تجربه کم‌تر است، تجربه‌ای که همانا درک اتصال زندگی فردی خودتان به چیزی برتر از بقای صرف یا جمع کردن مال و اموال است. در واقع، من به این باور رسیده‌ام که واژه‌هایی که ما برای این تجربه استفاده می‌کنیم عملاً می‌توانند بر سر راه آن قرار بگیرند. واژه‌ها آن‌قدر بزرگ ظاهر می‌شوند که بسیاری از ما از این که روزی بالاخره کشف کنیم هدف منحصر به فردمان چه می‌تواند باشد ناامید می‌شویم.

دلیل این مسأله تا حدی این است که ما نمی‌توانیم درک کنیم که این رسالت از روح ما نشأت می‌گیرد و بنابراین رمزی است که باید در آن زندگی کنیم، و نه مکانی خاص که باید پیدایش کنیم. ما احساس نقص می‌کنیم چون که می‌پنداریم یک روز بیدار شده‌ایم و نقشه‌ی این مکان را در دست‌مان پیدا نکرده‌ایم یا به نوعی نقشه را به ما داده‌اند اما آن قدر کور هستیم که نمی‌توانیم آن را بخوانیم.

به عبارتی، پرسیدن مداوم این سوال همان خود جواب است: مادامی که از خود سؤال کنیم و در فکر فرو رویم، داریم نزدیک‌تر می‌شویم. به تازگی با دوستی ناهار خوردم که این مسأله را به زیبایی بیان کرد. او گفت: "از خیلی لحاظ من نسبت به همیشه خوشبخت‌تر هستم. رابطه‌ی احساسی فوق‌العاده‌ای دارم و عاشق کاری هستم که

انجام می‌دهم. اما هر روز با این شک و تردید بیدار می‌شوم که آیا این راهی است که قرار است از استعدادهایم استفاده کنم. فکر می‌کنم دارم همه چیز خودم را به هم می‌ریزم."

به او پاسخ دادم: "اگر به جای سرزنش کردن، این سؤال را مهربانانه از خود بپرسی چه می‌شود؟ *آیا* کاری که می‌کنی همان راه استفاده از استعدادهایت است؟» هرچه این سؤال را به شیوه‌ی کنجکاوانه‌ی مهربانانه‌تری بپرسیم، به زیستنِ پاسخ آن نزدیک‌تر می‌شویم.

دگ هامارسکیولد، دبیر کل سابق سازمان ملل، در دفترچه خاطراتش که پس از مرگش با عنوان *نقش و نگار* چاپ شد، راز این سفر را به بهترین نحو بیان می‌کند: "نمی‌دانم چه کسی - یا چه چیزی - این سؤال را مطرح کرد. نمی‌دانم این سؤال کِی مطرح شد. حتی به خاطر نمی‌آورم که به آن پاسخ داده باشم. اما زمانی به کسی - به چیزی - پاسخ بله دادم و از آن زمان به بعد اطمینان پیدا کردم که حیات بامعناست و در نتیجه زندگی، زمانی که خودمان را تسلیم می‌کنیم، هدفی دارد."

دلیل دیگر چالش‌برانگیزیِ مسایل مربوط به هدف این است که در این فرهنگ ما این قدر کار را شکوهمند ساخته‌ایم که تصور می‌کنیم باید هدف را در دفتر کارمان پیدا کنیم؛ تصور می‌کنیم که کار باید وسیله‌ای باشد نه تنها برای پول درآوردن، بلکه برای پیدا کردن معنا. مسلماً میلیون‌ها نفر از مردم از راه کارِ درآمدزا به معنا دست می‌یابند، اما این هدفِ شغل و تجارت نیست - هدفِ شغل سودآوری است. معنا در همه‌جا یافت می‌شود، جاهایی که بسیاری از

آن‌ها فرسنگ‌ها با هر دفتر کاری فاصله دارند.

اگر چالش شما پیدا کردن معنا در زندگی‌تان است، می‌توانید سؤال‌هایی این چنین از خود بپرسید: انجام چه کاری رضایت بیشتری به من می‌دهد؟ نسبت به چه چیز احساس کشش می‌کنم، حتی با وجود این که ممکن است منطقی به نظر نرسد؟ اگر زندگیم فردا تمام شود، به خاطر انجام ندادن چه کاری احساس تأسف می‌کنم؟

مهم نیست که کجا یا چگونه معنا را پیدا می‌کنید ـ مثل یکی از دوستان در خلق موسیقی که هرگز پول‌ساز نخواهد بود، اما قلب هر کسی را که به آن گوش می‌کند آرامش می‌بخشد؛ یا مثل دوستی دیگر در فراهم آوردن خانه‌ای آرام برای فرزندانش، یا در کمک به حفظ محیط زیست یا از طریق کاری که برای آن پول هم دریافت می‌کنید. آن‌چه مهم است این است که روح شما به آن پاسخ بله بدهد.

۳۰ـ برداشت خود را از عشق گسترش دهید

«ما را به خاطر فضایی کوچک روی زمین می‌فرستند، تا شاید یاد بگیریم ستون‌های عشق را به دوش بگیریم.»

ویلیام بلیک

دوروتی دی، مثل مادر ترزا که البته بهتر از او شناخته شده است، کاتولیکی بود که پیام عشق ورزیدن به همسایه را از صمیم قلب دریافت کرده بود. او به همراه *پیتر مورن*، که قبلاً کشیش بود، در سال ۱۹۳۳ نهضت «کارکنان کاتولیک» را بنیان‌گذاری کرد ـ مجموعه‌ای از گروه‌هایی در سراسر ایالات متحده که به گفته‌ی وب سایت‌شان

خود را وقف «کمک داوطلبانه برای رفع فقر، دعا، و میزبانی از بی‌خانمان‌ها، تبعیدشدگان، گرسنگان و وامانده‌ها» کرده‌اند. بیست و چهار سال بعد از مرگ *دی*، بیش از ۱۸۵ گروه که او نام «خانه‌های میزبان» را بر آن‌ها نهاده بود، به کار او ادامه می‌دهند، و نهضتی در کلیسای کاتولیک راه افتاده است که قصد دارد او را قدیس معرفی کند. *دوروتی* در زندگی‌نامه‌ی خود، *تنهایی طولانی*، می‌نویسند: «همه‌ی ما تنهایی طولانی را می‌شناسیم و آموخته‌ایم که تنها راه حل عشق است و عشق به کمک گروه‌ها خلق می‌شود.»

وقتی به خلق خوشبختی فکر می‌کنیم، نمی‌توانیم عشق را مد نظر قرار ندهیم. کاتولیک مشهور دیگری، *توماس مرتون*، این مسأله را این طور مطرح می‌کند: «خوشبختی که برای خودمان تنها به دنبالش باشیم دست‌یافتنی نیست ... خوشبختی واقعی در عشقِ همراه با ازخودگذشتگی یافت می‌شود، عشقی که میزان آن با سهیم شدنش افزایش می‌یابد.»

در این فرهنگ، وقتی ما راجع به عشق فکر می‌کنیم، معمولاً آن را فقط به مفهوم رمانتیک آن در نظر می‌گیریم، عشق نسبت به آن تنها جفت روحی که همگی دنبالش هستیم؛ بعضی در این جست‌وجو موفق هستیم و بعضی دیگر نه. و درست است که این نوع عشق خوشبختی می‌آفریند: تحقیقات متمادی نشان داده است افراد متأهل معمولاً خوشبخت‌تر از مجردها هستند. اما مساوی دانستن خوشبختی با عشق رمانتیک، بی‌دلیل آن را برای همه و نه فقط برای کسانی که مزدوج نیستند محدود می‌کند.

به عنوان مثال، فیلسوف بزرگ، ارسطو، معتقد بود که خوشبختیِ زندگی را باید در ایجاد دوستی‌های صادقانه یافت، در برقراری روابط پایداری که منوط به مسایل رمانتیک با دیگران نیست. احتمالاً ارسطو قصد داشته به نکته‌ای اشاره کند ـ وقتی از مردم می‌پرسند برای خوشبخت بودن چه چیز لازم دارید، اکثرشان به نخستین چیزی که اشاره می‌کنند روابط نزدیک است. و وقتی سازمان آمارگیری گالوپ به بررسی ۱۹۸ هزار عامل مختلف پرداخت تا دریابد کدام یک از آن‌ها تفاوت میان شرکت‌های فعال‌تر و سودآورتر را با شرکت‌های معمولی تعیین می‌کند، یکی از ده عامل برتر این بود که آیا مردم در محل کارشان دوستی صمیمی دارند یا نه!

همان طور که این عوامل نشان می‌دهند، بدون توجه به این که شرایط خاص رمانتیک ما چگونه است، همه‌ی ما این جاییم که عشق بورزیم، که قلب‌هایمان را به روی عظمت و اسرار توانایی بشر برای اهمیت دادن و توجه کردن به دیگران باز کنیم. محدود کردن عشق از نظر ذهنی تنها به یک شکل خاص به این معنی است که ما هر روز ده‌ها راهی را که می‌توانیم برای خوشبخت بودن پیدا کنیم از دست می‌دهیم. مراقبت کردن از مادری پیر، مثل دوست من ان، آماده‌ی کمک به همسایه‌ها بودن با غذا و حرف‌های دوستانه، مثل دوست من گراسیانا، بزرگ کردن شش بچه‌ی سرزنده و سالم از نظر ذهنی و احساسی، مثل دوست من مولی، غذا دادن به بی‌خانمان‌ها مثل دوروتی دی ـ اهمیت یا معنای عشقی که از راه این ابراز صمیمانه احساسات خلق می‌شود از عشق رمانتیک کم‌تر نیست.

وقتی پای عشق به میان می‌آید، مسأله‌ی آیا نیست، مسأله‌ی چگونه و کجاست. قلب من چگونه گشوده می‌شود و تا چه اندازه؟ چگونه می‌توانم با کسانی که برخورد می‌کنم مهربان‌تر و صبورتر باشم؟ چگونه می‌توانم قدر اعضای خانواده‌ام را بدانم؟ چگونه می‌توانم به خودم امکان دهم عشق دیگران را باز هم عمیق‌تر احساس کنم؟ آن‌جا که کسی نیازمند لبخند، تماس و حرف‌های دلگرم‌کننده‌ی من است کجاست؟ رودخانه‌ی عشق درونم اکنون می‌خواهد به کجا جاری شود؟ ما در عشق ورزیدن و طلب عشق تا حد ممکن به خود واقعی‌مان نزدیک می‌شویم. از راه این تجربه و به کمک شالوده‌ی خود، حسی از لذت واقعی خلق می‌کنیم. *دافنه رز کینگما* این مسأله را این گونه مطرح می‌کند: «مهم نیست که ما چه کار می‌کنیم، چه می‌گوییم، چه به دست می‌آوریم، یا چه کسی می‌شویم، در نهایت این توانایی عشق ورزیدن ماست که ما را تعریف می‌کند. در نهایت هیچ یک از چیزهایی که در این زندگی انجام می‌دهیم یا می‌گوییم به اندازه‌ی شیوه‌ی عشق ورزیدن‌مان به یکدیگر اهمیت نخواهد داشت.»

۳۱. با لذت‌های ساده‌ی زندگی خوش باشید

«این که چه‌قدر داریم خوشبختی نمی‌آفریند، این که چه‌قدر لذت می‌بریم خوشبختی می‌آفریند.»

چارلز اسپرجن

من عاشق این نقل قول هستم، زیرا وقت زیادی را صرف فکر در مورد این مسأله کرده‌ام که چه‌طور می‌توانم بیش‌تر از لحظات زندگیم

لذت ببرم. اما این نقل قول به خاطر نوع رسیدنش به من، معنای خاصی برایم دارد. داشتم کتاب *به خودتان اعتماد کنید* را برای خوانندگانم امضا می‌کردم. همیشه از آن‌ها می‌پرسم چه چیز آن‌ها را به این برنامه‌ها می‌کشاند. خانمی در بین حاضران که نام لیزا را بر او می‌گذارم گفت: «من به این‌جا آمده‌ام چون همسرم دارد می‌میرد، دو بچه‌ی نوجوان دارم که رفتارهای خاص سن‌شان را شروع کرده‌اند، خودم مادری خانه‌دار بوده‌ام و بعد از مرگ شوهرم باید یک جوری خرج خانواده‌ام را در بیاورم. باید یاد بگیرم که به خودم اعتماد کنم.» قلبم برایش به درد آمد. بعدها کارت تشکری فرستاد که نقل قول اسپرجن را در آن آورده بود؛ این نقل قول واقعاً مرا تحت تأثیر قرار داد ـ لیزا با وجود تمام مشکلاتی که داشت، نه تنها وقت گذاشته بود که از من تشکر کند بلکه کارتی در مورد *لذت بردن* انتخاب کرده بود.

لیزا رازی را که اسپرجن به آن اشاره می‌کند می‌داند ـ که حتی در زمان غصه یا چالش یا فقط در میانه یک روز عادی، می‌توانیم برای چیزهایی که باعث لذت و خوشی‌مان می‌شوند وقت بگذاریم. در واقع لازم داریم که این‌کار را بکنیم، چون همین‌ها کمک می‌کنند که زندگی ارزش زیستن داشته باشد و همین‌ها ما را برای هر آن‌چه که باید انجام دهیم و خیلی خارق‌العاده نیست تقویت می‌کنند. لذت‌های ساده‌ی اجابت خواسته‌ها یا فعالیت‌های کوچک معمولی هستند که بدون هزینه‌ای سنگین به ما انرژی، آرامش یا لذت می‌بخشند. فهرست این لذت‌های لیزا شامل این کارهاست: پیاده‌روی هر روز صبح با دوستش، کتاب خواندن و نقاشی کردن در آشپزخانه‌اش.

هر یک از ما فهرست متفاوتی داریم. یک بار کتابی را ویرایش کردم با عنوان *لذت‌های ساده* که واقعاً به من کمک کرد تا بفهمم وقتی نوبت به چیزهای لذت‌بخش می‌رسد چه‌قدر همه ما با هم متفاوت هستیم. بستنی خوردن برای یک نفر و پیانو نواختن برای دیگری. من عاشق آب‌تنی هستم ـ از هر نوعش، استخر آب گرم، وان آب داغ، دوش. من عاشق پایکوبی و دراز کشیدن هستم.

فهرست شما چیست؟ چیزهایی که نوای دلنشین قلب‌تان هستند، چیزهایی که باعث می‌شوند آهی از سر رضایت بکشید و فکر کنید «زنده بودن چه‌قدر خوب است» کدام هستند؟ این چیزهای کوچک عواید بزرگی دارند. *ادوارد دینر*، محقق دانشگاه ایلینویز که در حوزه‌ی خوشبختی تخصص دارد، کشف کرده است که «خوشبختی یعنی این‌که هر چند وقت یک بار خوشحالید، نه این‌که چه‌قدر عمیقاً خوشحالید.»

لذت‌های کوچک، که دائم در آن‌ها غرق می‌شوید، یکی از شیوه‌های اصلی است برای این‌که اغلب احساس خوشبختی کنید. می‌توانید بدون هیچ دلیلی آن‌ها را انجام دهید یا استفاده‌شان کنید، مثل *الکساندر استاددارد* نویسنده که به عنوان جایزه‌ی انجام کاری ناخوشایند یا چالش‌برانگیز، هویج می‌خورد.

این موضوع البته به معنای صدور اجازه برای یک مرتبه خوردن ده تا دونات یا نوشیدن هفت تا مارگاریتا نیست. چنین کارهایی ممکن است لذت‌های لحظه‌ای بیافرینند، اما عواقب آن‌ها خوشایند نیست. من پیشنهاد می‌کنم که چیزهایی را در نظر بگیرید که بدون عواقب بد لذت بیافرینند. و هرچه بیش‌تر تجربه‌ها را بچشیم ـ مثلاً آن یک ذره

شکلات را واقعاً مزه مزه کنیم ـ بیش‌تر لذت خواهیم برد، بدون این که زیاده‌روی کنیم.

آن‌چه که این توصیه از ما می‌خواهد این است که تجربه‌ی لذت را با تمام وجود درک کنیم ـ کاملاً حس کنیم، بچشیم، ببوییم، بشنویم، ببینیم ـ تا حداکثر میزان لذت را ببریم. هرچه نسبت به تجربه‌ی خودمان پذیراتر باشیم، حس خوشبختی‌مان بیش‌تر می‌شود.

تحقیقاتی وجود دارد که نشان می‌دهد مردم می‌توانند به لذت عادت کنند، بنابراین مدام نیاز دارند که سطح لذت‌شان را بالا ببرند. بنابراین به جای یک حمام داغ ساده به یک باره به حمامی سنتی با ملازمانی جالب نیاز دارید که وقتی آن‌جا لم داده‌اید شما را باد بزنند. تجربه‌ی من این گونه نیست. اگر واقعاً لذت‌ها را در وجودتان جذب کنید، بعضی‌شان ماندگار هستند.

چه چندتایی لذت قدیمی داشته باشید چه به سراغ لذتی تازه بروید، نباید این راه خوشبختی را نادیده بگیرید. اگر فکر می کنید این کار عنان‌گسیختگی است، این گفته را از تلمود یهود مد نظر قرار دهید: «همه را فرا می‌خوانند تا برای تمام دلخوشی‌های مشروعی که نتوانسته‌اند از آن‌ها لذت ببرند پاسخگو باشند.»

۳۲. راه‌هایی پیدا کنید تا از کارتان لذت ببرید

«من در تمام طول عمرم یک روز هم کار نکردم. همه‌اش خوش‌گذرانی بود.»

توماس ادیسون

سال‌ها پیش، روزی فردی داشت با اتومبیلش از باجه‌ی عوارضی

در بی بریج سان فرنسیسکو می گذشت. او بدون ذکر نامش در داستانی که بسیار معروف شد نوشت: «صدای بلند موسیقی شنیدم ... به باجه‌ی عوارضی نگاه کردم. داخل آن مرد مسؤول عوارضی داشت می‌رقصید. از او پرسیدم: "چه کار داری می کنی؟" گفت: "مهمانی راه انداخته‌ام." نگاهی به دیگر باجه‌ها انداختم؛ هیچ چیز در آن‌ها تکان نمی‌خورد. "پس بقیه‌ی این آدم‌ها چه؟"

«مرد جواب داد: "جسدهای عمودی". هر روز صبح ساعت ۸:۳۰ آدم‌های زنده وارد باجه‌ها می‌شوند. آن‌گاه به مدت هشت ساعت می‌میرند. ساعت ۴:۳۰ بعدازظهر مثل ایلعاذر که از بستر مرگ برخاست، دوباره ظاهر می‌شوند و به خانه‌هایشان برمی گردند. به مدت هشت ساعت در سر کار مغز به حالت معلق و مرده در می‌آیند. و تظاهر می کنند که ...

«من یک روزی رقاص خواهم شد." به ساختمان اداری اشاره می کند و ادامه می‌دهد: "رؤسای من توی آن ساختمانند و دارند پول آموزش من را می‌دهند ... نمی‌فهمم چرا کسی باید فکر کند که کار من خسته‌کننده است. من یک دفتر دو نبش دارم که دور تا دورش شیشه است. می‌توانم گلدن گیت، سان فرنسیسکو و تپه‌های برکلی را ببینم؛ نیمی از دنیای غرب تعطیلات‌شان را این‌جا می گذرانند و من هر روز سلانه سلانه به این‌جا می‌آیم و تمرین رقص می کنم."»

کار، کار ملال‌آور و یکنواخت روزانه. ما بیش‌تر ساعت‌های بیداری‌مان را سر کارمان می گذرانیم تا در خانه‌هایمان. و با سخت شدن شرایط اقتصادی، آن‌ها که کار می کنند احساس می کنند لازم

است بیش‌تر کار کنند تا فقط جای خود را در جدول استخدامی‌ها تضمین کنند. بر اساس گزارش «سازمان بین‌المللی کار»، هر آمریکایی طبقه‌ی متوسط اکنون در سال ۱۹۷۹ ساعت کار می‌کند ـ کمی بیش از ۴۰۰ ساعت بیش‌تر از اروپایی‌ها و بیش از ۱۰۰ ساعت بیش‌تر از ژاپنی‌ها ـ که این یعنی رشدی برابر با یک هفته کامل در هر سال در دو دهه‌ی گذشته. بر اساس تحقیقی که توسط «بنیاد ملی خواب» انجام شده است، ۳۸ درصد پاسخ‌دهنده‌گان ابراز کرده‌اند که بیش از ۵۰ ساعت در هفته کار می‌کنند، و در این میان حرفه‌ای‌ها و مدیران عمدتاً ساعت‌های بیش‌تری را صرف کار می‌کنند. و تفریح جز فکرهای ما نیست: وقتی در تحقیق RoperASW در سال ۲۰۰۳ از مردم پرسیدند که آیا ترجیح می‌دهند پول بیش‌تری در آورند یا تعطیلی بیش‌تری داشته باشند، تنها ۲۷ درصد کسانی که در آمارگیری شرکت کردند تعطیلی را انتخاب کردند.

پس حالا که این قدر زمان سر کار می‌گذرانیم، چه‌طور می‌توانیم تا آن‌جا که می‌توانیم از کاری که می‌کنیم لذت ببریم؟ برای کسانی که از راه کارشان به معنا و مفهومی می‌رسند و این شانس را دارند که از نقاط قوت‌شان در سر کار استفاده کنند پاسخ دادن به این سوال نسبتاً آسان است. اما تحقیقات نشان می‌دهد که به طور متوسط در سازمان‌ها کم‌تر از یک سوم ما از این مزیت برخورداریم.

راه دیگری هم وجود دارد. متون رهبانی آیین‌های شرقی و غربی به ما یادآوری می‌کنند که مثل آن مأمور عوارض می‌توان خوشبختی را در هر کار و مسؤولیتی پیدا کرد، از تربیت سگ گرفته تا شستن

ظرف‌ها. راهبان نیو اسکیت، یک گروه ارتودوکس شرقی در شمال نیویورک، می‌نویسند: «این مسأله که کار ما از انسانیت به دور است یا نه بستگی به این دارد که چگونه به آن نگاه می‌کنیم. اگر در بهترین حالت کارمان را به عنوان گناهی ناگزیر بدانیم، اگر یک سوم زندگی بزرگسالی‌مان را صرف آن کنیم، آن‌گاه چه‌طور می‌توانیم انتظار داشته باشیم که زندگی‌مان سرد، تکه تکه و ناراحت‌کننده نشود ... لازم است با این واقعیت روبه‌رو شویم که باید راهی مثبت برای نگاه کردن به کارمان پیدا کنیم، مگر این که بخواهیم به کاری که از آن متنفریم اجازه دهیم که روح و روان‌مان را نابود کند.» *مایستر اکهارت*، راهنمای معنوی، می‌گوید آن‌چه که لازم است «انجام دادن کار بعدی است که باید انجام دهید؛ انجام دادن آن با تمام وجودتان و احساس کردن رضایت و خرسندی از انجام آن.»

اما چه‌طور می‌توان کار را با تمام وجود انجام داد؟ هر یک از ما باید پاسخ خودمان را به این سؤال پیدا کنیم. بعضی وقت‌ها ناتوانی ما در لذت بردن از کارمان نشانه‌ای است از این که ما آن قدر به درد این کار نمی‌خوریم که باید کار دیگری، هر کار دیگری، برای انجام دادن پیدا کنیم. من یک سال به عنوان کمک مربی در مهدکودکی مخصوص کودکان معلول کار کردم. هر روز احساس بدبختی می‌کردم؛ بیش‌تر ترجیح می‌دادم یک صندوقدار باشم با حداقل حقوق.

با این حال، بدون توجه به این که کارمان چیست، اغلب می‌توانیم راه‌هایی پیدا کنیم تا از آن لذت ببریم. یکی از راه‌هایی که راهنمایان معنوی پیشنهاد می‌کنند این است که به کاری که می‌کنیم توجه خاص

کنیم و آن را با آگاهی بسیار همراه کنیم -انگشتان‌تان را واقعاً روی صفحه کلید کامپیوتر حس کنید، وقتی که روی میز را کهنه می‌کشید به آن توجه کنید، روی آن فردی که دارد درخواستی از شما می‌کند کاملاً تمرکز کنید. با این شیوه‌ی بی‌نظیرِ توجه تمام وجودمان را درگیر می‌کنیم. هیچ بخشی از وجودمان نیست که بخواهد جای دیگر باشد؛ ما تنها در این لحظه‌ایم، تنها این کار را داریم انجام می‌دهیم.

شیوه‌ی دیگر این است که با روحیه‌ی خدمت درگیر هر کاری که دارید می‌کنید بشوید. تحقیق تازه‌ای که بر روی مستخدمین بیمارستانی انجام شد، نشان داد که بسیاری از آن‌ها کارشان را چالش‌برانگیز، محترم. و برای سلامتی بیماران حیاتی می‌دانند. شما هم می‌توانید مثل این مستخدمین با درک این که آشپزی، ملاقات با تیم‌تان، راندن کامیون - هر کاری که به عنوان شغل انجام می‌دهید - در سلامت و سعادت انسان‌های دیگر نقش دارد و به شما امکان می‌دهد که خصوصیات قلبی را - مثل صبر، مهربانی، شجاعت و بخشندگی - پرورش دهید از کارتان بیش‌تر لذت ببرید. از این جایگاه می‌توان از کار به عنوان وسیله‌ای برای رشد معنوی و احساسی استفاده کرد. یا مثل آن مأمور عوارض، آن را به عنوان قدمی به سوی چیزی دیگر در نظر بگیرید - آموزشی برای آماده ساختن بهتر خود برای کاری که ترجیح می‌دهید انجام دهید - و به دنبال راهی بگردید که آن را لذت‌بخش سازید.

همچنین راه دیگر این است که از خودِ موفقیت و دستاورد لذت ببریم -از این که گزارش‌مان کامل است، از این که بچه‌ها را

خوابانده‌ایم، از این که قرارداد امضا شده است. در کاری که درست انجام شده است حس خارق‌العاده‌ای از رضایت وجود دارد که قابل‌انکار نیست. به همین دلیل است که من همیشه عاشق داستان خلقت بوده‌ام، وقتی که خداوند به کاری که کرده است نگاهی می‌اندازد و اعلام می‌کند که کارش خوب انجام شده است. اگر خداوند می‌تواند از کار خود احساس غرور و لذت کند، چرا ما نباید؟

۳۳. خودتان را غرق چیزی کنید

«در هر بخش و گوشه‌ای از زندگی ما، غرق کردن خود مساوی است با برنده بودن، فراموش کردن خود مساوی است با خوشبخت بودن.»

رابرت لوییس استیونسن

دیو اسکی‌باز کوه و کمر است. او اکنون در بالای کوهی در یوتا ایستاده است، کوهی که سه ساعت پیش را صرف بالا رفتن از آن کرده است، و الان دارد پاداش خود را می‌گیرد: ارتفاعی سه هزار فوتی از برف پودری که تا کمر می‌رسد، صبحی خروس‌خوان، وجز همراهش و یک جفت عقاب طلایی هیچ چیز دیگر در دیدرس نیست. در حالی که دارد از شیب تند کوه پایین می‌رود تنها چیزی که به آن فکر می‌کند موجی از برف است که با باد در اطراف صورتش به رقص در می‌آید. بالاخره در پایین کوه می‌ایستد، در حالی که نفس نفس می‌زند، می‌لرزد، و از شگفتی قوس و کمان‌هایی که بر این بوم بکر رسم کرده است قهقهه سر می‌دهد. دیو در این لحظه از هر زمان دیگری در زندگیش زنده‌تر است.

میهالی چیکسنت *میهایی*، استاد علوم اجتماعی دانشکده بازرگانی پیتر دروکر در دانشگاه کلرمونت، نخستین کسی بود که این شکل خاص خوشبختی را که دیو تجربه کرده است شناسایی کرد. او آن را «سیلان» نامید، حالت ذهنی زمانی که بهترین عملکرد را داریم، کاملاً گرفتار کاری هستیم و بیش‌ترین لذت را از خودمان می‌بریم. دیوید وایت شاعر این حالت را این گونه تعریف می‌کند: «تجربه‌ی ربّانی زمان حال، جایی که در آن خود را در منتهای لحظه‌ی حاضر فراموش می‌کنیم.»

این خودفراموشی جوهره‌ی سیلان است، چه از راه نوشتن شعر ابراز شود چه از راه دوچرخه‌سواری در مسیری کوهستانی. از آن‌جا که خودمان را فراموش می‌کنیم، سیلان معمولاً به صورت عدم‌احساس تجربه می‌شود؛ در آن زمان معمولا هیچ‌چیز حس نمی‌کنید زیرا کاملا در آن کار جذب شده‌اید.

چیکسنت *میهایی* با ده‌ها سال مطالعه بر روی این پدیده خاطرنشان می‌کند که چه سیلان را در نتیجه‌ی کاری ذهنی تجربه کنید یا کاری فیزیکی، این حالت تحت شرایط خاصی خلق می‌شود: دارید کاری چالش‌برانگیز انجام می‌دهید که نیاز به کاردانی دارد و هدفی مشخص را دنبال می‌کند؛ روی آن تمرکز می‌کنید؛ در آن واحد هم حس کنترل دارید هم حس درگیری بدون هیچ تلاشی؛ حس‌تان از خود محو و زمان متوقف می‌شود. محققان کشف کرده‌اند که احتمال وقوع سیلان، زمانی به بیش‌ترین حد می‌رسد که نه حوصله‌مان سر رفته است و نه نگرانیم، و نیز زمانی که داریم نقاط قوت خاص خودمان را برای

کاری که چالش‌برانگیز است اما غیرممکن نیست به کار می‌بریم. زمانی که سیلان را تجربه می‌کنید، آن‌چه اهمیت دارد خود روند انجام دادن است، نه هرگونه پاداش احتمالی. از آن‌جا که سیلان نیاز به درگیری کامل توانایی‌های ما دارد، خشنودی و مسرت عمیقی ایجاد می‌کند.

چیکسنت *میهایی* و همکارانش هزاران نفر را مورد مطالعه قرار داده‌اند و میلیون‌ها نمونه‌ی سیلان جمع‌آوری کرده‌اند (از راه صدا کردن افراد مورد مطالعه در طول روز برای این که متوجه شوند آن‌ها چقدر درگیر هستند). آن‌چه آن‌ها کشف کرده‌اند این است که بعضی افراد اغلب سیلان را تجربه می‌کنند و بعضی به هیچ‌وجه آن را تجربه نمی‌کنند. کسانی که این حالت را تجربه می‌کنند خودشان را خوشبخت‌تر و خوش‌بین‌تر از دیگران به شمار می‌آورند. و کسانی که آن را تجربه نمی‌کنند معمولاً خودشان را به هیچ شکلی درگیر چالش نمی‌کنند ـ بیش‌تر در مراکز خرید وقت می‌گذرانند، بیش‌تر تلویزیون تماشا می‌کنند. آن‌ها وقت آزاد بیش‌تری دارند، اما نمی‌دانند که با آن چه کار کنند؛ معمولاً حوصله‌شان سر می‌رود و احساس ناراحتی می‌کنند.

در تحقیقی که توسط همکاران چیکسنت *میهایی* انجام شد و گزارش آن در *در جست‌وجوی خوشبختی* اثر *دیوید* جی *مایرز* آمده است: «سه درصد کسانی که تلویزیون تماشا می‌کنند سیلان را تجربه می‌کنند و ۳۹ درصد احساس دل‌مردگی می‌کنند. برای کسانی که به هنر و سرگرمی‌های مختلف می‌پردازند این درصدها جابه‌جا می‌شود: ۴۷ درصد تجربه سیلان را گزارش می‌دهند و ۴ درصد دل‌مردگی را. در واقع، هرچه فعالیت وقت آزاد *ارزان‌تر* (و معمولاً درگیرکننده‌تر)

باشد، یا مردم در حین انجام آن *خوشحال‌تر* هستند. اکثر مردم زمانی که باغبانی می‌کنند خوشحال‌تر از زمانی هستند که با قایق موتوری تفریح می‌کنند، و زمانی که با دوستان‌شان صحبت می‌کنند خوشحال‌ترند تا زمانی که تلویزیون تماشا می‌کنند ... سعادت در انفعال مکانیکی نیست، بلکه نهفته در چالش‌های درگیرکننده‌ی فکر است.»

آیا خوره‌ی تلویزیون هستید؟ آیا حوصله‌تان سر رفته است؟ چه کار می‌توانید بکنید تا امکان تجربه سیلان را افزایش دهید؟ عکاسی یاد بگیرید؟ باغبانی؟ کتاب بنویسید؟ یک راه شروع این است که سه دفعه‌ای را که بیش‌ترین حس زنده بودن را داشته‌اید بنویسید. آن موقع چه کار می‌کردید؟ چه‌طور می‌توانید این کار را بیش‌تر انجام دهید؟ هرچه بیش‌تر خودمان را درگیر چالش کنیم ـ ذهنی، فیزیکی، احساسی ـ حس خرسندی و رضایتی که تجربه می‌کنیم بیش‌تر خواهد بود.

۳۴. تکلیف‌تان را با پول معلوم کنید

«پول هیچ وقت تا حالا کسی را خوشبخت نکرده است و نخواهد کرد ... به جای این‌که خلائی را پر کند، خلاء می‌آفریند. اگر یک نیاز را برآورده کند، آن نیاز را به شیوه‌ای دیگر دو برابر و سه برابر می‌کند.»

بنجامین فرانکلین

«این نوعی تکبر معنوی است که باعث می‌شود مردم فکر کنند می‌توانند بدون پول خوشبخت باشند.»

آلبر کامو

در طول سه سال گذشته (تمام عمر دخترم آنا) برای نوشتن کتابی

جدید من هر سال شش ماه را نه فقط در طول هفته بلکه عملاً آخر هفته‌ها هم با مراجعانم کار کرده‌ام. (در شش ماه دیگر سال آخر هفته‌ها با خانواده‌ام بازی می‌کنم و تجدید قوا می‌کنم.) دیروز آنا از من پرسید که چرا باید بنویسم. گفتم: "خوب، من دوست دارم راجع به این چیزها فکر کنم و امیدوارم که به خودم و دیگران کمک کنم خوشبخت‌تر باشیم. به علاوه این کار را می‌کنم تا بتوانیم پول این خانه را و مدرسه تو را و استخر را و تمام چیزهای دیگری را که داریم بدهیم."

التماس‌کنان گفت: "مجبوری؟" راجع به سؤالش جدی فکر کردم.

جواب دادم: "نه. می‌توانستیم جایی کوچک‌تر زندگی کنیم، در ایالتی ارزان‌تر، تو را به مدرسه دولتی بفرستیم و استخر نداشته باشیم."

شیون‌کنان گفت: "اما من این خانه را و مدرسه‌ام را و استخر را می‌خواهم ـ و مامانم را هم می‌خواهم!"

چه‌قدر انسانی! همان‌طور که فرانکلین در نقل قول اول این بخش می‌گوید هرچه بیش‌تر داشته باشیم بیش‌تر می‌خواهیم. به تازگی جایی خواندم که وقتی از جان دی راکفلر، ثروتمندترین مرد زمان خودش، پرسیدند چه چیز خوشحالش می‌کند، او جواب داده بود: «یک دلار بیش‌تر.»

تحقیقی قابل‌توجه نشان داده است که پاسخ راکفلر چه‌قدر رایج است. در این تحقیق از مردم با سطح درآمدهای مختلف پرسیدند چه‌قدر دیگر پول لازم دارند تا خوشبخت باشند. کسانی که ۲۰ هزار دلار درآمد داشتند فکر می‌کردند ۳۰ هزار دلار کافی است. کسانی

که ۴۵ هزار دلار درآمد داشتند فکر می‌کردند که رقم جادویی ۶۰ هزار دلار است، و کسانی که ۱۰۰ هزار دلار درآمد داشتند باور داشتند که اگر فقط ۲۰۰ هزار دلار پول در می‌آوردند بالاخره خوشبخت می‌شدند. در تحقیقی دیگر در سال ۱۹۵۷ از مردم پرسیدند که آیا آن‌چه را که برای خوشبخت بودن لازم است دارند یا نه. سی درصد پاسخ بله دادند. این تحقیق در سال ۱۹۹۲ تکرار شد و باز هم تنها ۳۰ درصد پاسخ مثبت دادند، باوجود این‌که استاندارد زندگی در طول آن دهه‌ها به میزان قابل‌توجهی بالا رفته بود. و محققان می‌گویند که تحقیقات پشت سر هم نشان می‌دهد که خواستن چیزهای مادی، که همگام با بالا رفتن درآمد در غرب حرکت کرده است، در واقع یک نابودکننده‌ی خوشبختی است.

با این حال همان‌طور که هر آدم به‌شدت فقیری به شما خواهد گفت، کامو هم حق دارد. همه‌ی ما به غذا، سرپناه و مراقبت‌های بهداشتی در ابتدایی‌ترین شکل‌شان نیاز داریم و بدون آن‌ها زندگی‌مان می‌تواند حسابی تیره و تار باشد. به همین خاطر است که وقتی از عده‌ای از سراسر دنیا می‌پرسند آیا به طور کلی از زندگی‌شان راضی هستند یا نه، مردم کشورهای مرفه آمریکای شمالی و اروپای غربی بیش‌ترین امتیاز را به دست می‌آورند. زندگی آن‌ها از نظر مادی راحت‌تر است. با این حال، جالب است که وقتی از همین افراد می‌پرسند آیا در این لحظه خوشبخت هستند یا نه، مردم نیجریه، کشوری به شدت فقیر، در بالاترین مکان و بعد از آن مردم مکزیک، ونزوئلا، السالوادور، پورتریکو، ویتنام و کامبوج قرار می‌گیرند که این

مسأله بار دیگر ثابت می‌کند که ارتباط میان خوشبختی و پول آن قدر که ممکن است تصور شود مستقیم نیست.

بهترین راهی که من برای فکر کردن به این قضیه آموخته‌ام از کتابی است که زمانی خوانده بودم. نویسنده‌ی کتاب گفته بود پول مثل اکسیژن است. درست مثل اکسیژن، کمبود آن می‌تواند مشکلاتی جدی سبب شود، اما زمانی که بدن‌تان آن‌چه را که نیاز دارد به دست می‌آورد، زیادی آن بی‌معنی است. و زمانی که سعی می‌کنید نیاز را تعریف کنید آن زمان است که ممکن است با پول دچار مسأله شوید. به همین خاطر است که من سؤال آنا را این قدر جدی گرفتم. نه، ما خیلی از چیزهایی را که من برای‌شان کار می‌کنم *نیاز* نداریم؛ می‌توانیم بدون آن‌ها به بقای خود ادامه دهیم. بنابراین آیا من دارم خوشبختی خانواده‌ام را فدای تأمین یک خروار چیز می‌کنم؟ اگر از کاری که انجام می‌دهم لذت نمی‌بردم، اگر این کار حس هدفمند بودن به زندگیم نمی‌داد، اگر فقط آن را به خاطر پول می‌کردم، جداً به این فکر می‌کردم که دست از نوشتن بردارم و وضعیت مالی زندگیم را هم به تناسب تغییر دهم.

سوز اورمان، خبره‌ی امور مالی، می‌گوید: «خوشبختی بسته به این نیست که چه‌قدر پول دارید ـ چه‌قدر قبلاً پول داشتید یا آرزو دارید که در آینده داشته باشید ـ بلکه بستگی دارد به این که با آن‌چه که همین الان دارید چه طور کنار می‌آیید.» او البته خاطرنشان می‌کند که خوشبخت بودن سخت است وقتی که روی کارت اعتباری‌تان ۹۲۰۵ دلار بدهی دارید ـ به گزارش وب سایت CardWeb، این میزانْ متوسط

کنونی میزان بدهی خانواده‌های آمریکایی است. او می‌افزاید خلاصی از بدهی خوشبختی‌ای می‌آفریند بس عظیم‌تر از شامی آن‌چنانی، تلویزیون صفحه پهن، یا تعطیلاتی که از آن چشم‌پوشی می‌کنید تا اوضاع مالی‌تان را نظم ببخشید.

من به عنوان یک کارفرما در سی و خرده‌ای سالی که مشغول به کار بوده‌ام نوسانات شدیدی در درآمدها دیده‌ام و با تمام وجود با سوز موافقم ـ خوشبختی یعنی زندگی کردن در محدوده‌ی ابزار و امکانات‌مان. در شرایط سخت بی‌پولی، آن‌چه مرا ناراحت می‌کرد کاهش درآمدها نبود، بلکه بدهی‌ای بود که جمع می‌شد، تا این که بالاخره سبک زندگیم را عوض کردم. دویست سال پیش، *چارلز دیکنز*، که می‌دانست راجع به چه چیز صحبت می‌کند، گفت: «درآمد سالانه بیست پوند، خرج سالانه نوزده پوند و شش پنی، نتیجه خوشبختی. درآمد سالانه بیست پوند، خرج سالانه بیست پنی و شش پوند قرض، نتیجه بدبختی.»

اگر قرض بر سر راه خوشبختی شما قرار گرفته است، کمک مالی بگیرید. تلاش کنید حرکتی جسورانه انجام دهید. دوستان من دارند خانه‌شان را می‌فروشند و به آپارتمانی ارزان‌قیمت نقل مکان می‌کنند تا بتوانند هزینه‌های ثابت‌شان را کاهش دهند. مستأجران من می‌خواهند کالیفرنیا را ترک کنند تا به ایالت دیگری بروند که توانایی خرید خانه را در آن داشته باشند. این فداکاری‌ها وقتی برای زندگی واقعاً خوشبخت‌تری انجام شوند خیلی دردناک نیستند.

پول ممکن است برای ما خوشبختی نخرد، اما مسلماً قرض ما را بدبخت می‌کند. یک راه برای زندگی کردن در محدوده‌ی امکانات‌مان و

درک این‌که به اندازه‌ی کافی پول داریم این است که میان نیاز و خواسته تفاوت قایل شویم. من ممکن است یک ماشین بیتل کروکی قرمز بخواهم، اما مسلماً آن را نیاز ندارم؛ ماشین قدیمی من هنوز کار می‌کند. وقتی چیزی را که دارم قدر می‌دانم ـ ماشینی دارم که کار می‌کند و به علاوه، وام ماشین هم ندارم ـ می‌توانم با آن‌چه که دارم خوشبخت باشم، به جای آن‌که اشتیاق چیزی را که ندارم در سر بپرورانم.

۳۵. متوجه باشید که قرار نیست همیشه خوشحال باشیم

«وقتی که ناراحتید آیا چیزی عصبانی‌کننده‌تر از این وجود دارد که بهتان بگویند باید با آن‌چه که دارید خوشحال باشید؟»

کاتلین نوریس

داشتم کاتالوگی را ورق می‌زدم. چشمم به پلاک بزرگی افتاد که می‌توانستید برای بالای مبل‌تان بخرید و با حروف بزرگ روی آن نوشته شده بود: **همه چیز خوب است.**

خونم به جوش آمد. همه چیز خوب *نیست*! بی‌نهایت درد و رنج در این دنیا وجود دارد. بسیاری از ما باید بار خیلی چیزها را تحمل کنیم. بمباران و گرسنگی، اخراج و سواستفاده، فقر بی‌درمان و خشونت ابلهانه. به تازگی شنیدم که بچه‌هایی که بعضی‌شان دوازده سال بیش‌تر ندارند همه جای بدن‌شان را می‌بُرند تا جای زخم روی بدن‌شان بماند چون آخرین مد روزِ نوجوانان است. همین دیروز راجع به دو زن جوان شنیدم که هم مادر و هم پدرشان به خاطر سرطان مرگبار در بیمارستان بستری شده‌اند.

تجربه کردن خوشبختی در زندگی روزانه به این معنی نیست که سرمان را زیر برف پنهان کنیم. خوشبختی به این معنی نیست که تمام طول روز فقط حسی فوق‌العاده داشته باشیم. ما قرار است که علاوه بر خوب، بد هم باشیم ـ آن بخش از مغز ما که ترس، نگرانی، غم و خشم را تجربه می‌کند وجود دارد تا ما را در مقابل خطر محافظت کند و به عمل وا دارد. وقتی ماشینی دارد به سرعت به شما نزدیک می‌شود خیلی عاقلانه نیست که با خود فکر کنیم: «آیا این اتفاق خوب نیست؟» در عوض احساس ترس می‌کنید و از سر راهش کنار می‌روید.

به عقیده‌ی من، خوشبخت بودن یعنی داشتن بنیانی از خوشنودی و سعادت که وقتی بحران فعلی تمام می‌شود به سوی آن بازگردیم، نه این‌که در خشم، نگرانی یا ترس مزمن گرفتار شویم. خوشبخت بودن یعنی این که حتی در زمانی که با چالش روبرو هستید آن چه را که در بقیه‌ی زندگی‌تان می‌توانید از آن لذت ببرید و قدر بدانید بشناسید. یعنی احساس قدرتمندی کردن برای انجام کارهایی که می‌توان امید داشت در طول مسیر زندگی موقعیت را بهبود بخشند و به شما کمک کنند از خودتان لذت ببرید. یعنی خلق حداکثر امکانات برای معنا یا لذت در بحبوحه‌ی بدترین چیزها.

بسیاری از ما خودمان را از خوشبختی‌ای که می‌توانیم لحظه به لحظه تجربه کنیم محروم می‌سازیم زیرا فکر می‌کنیم این تجربه به معنی آن است که باید درد و رنج خودمان یا دنیا را انکار کنیم. این درست نیست. ناراحتی معمولاً نشانه‌ی مهمی است برای نوعی تغییر. به همین دلیل است که اشکالی ندارد که همیشه احساس خوشبختی

نکنیم. اما زمانی که این پیام را گرفتید، حق انتخاب دارید ـ که همچنان روی بدبختی تمرکز کنید یا کارهایی را انجام دهید که خوشنودی و سعادت را در خودتان و دیگران افزایش می‌دهد.

این همان کاری است که آن دو خواهر کردند. هر دوی آن‌ها نامزد داشتند و زمانی که متوجه شدند که والدین‌شان در حال مرگ هستند، تصمیم گرفتند دو تایی با هم در بیمارستان عروسی بگیرند تا پدر و مادرشان هم بتوانند در مراسم شرکت کنند. پرستارها کمک کردند تا آن طبقه‌ی بیمارستان را برای عروسی تزیین کنند و مراسم این دو خواهر مملو بود از اشک‌های شادی و غم.

این شجاعت معنوی است ـ این‌که در مواجهه با اندوه یا خشم آماده‌ی انتخاب خوشبختی باشیم، بدون این‌که احساسات دردآورمان را انکار یا سرکوب کنیم. این همان چیزی است که *آلفرد آدلر* قصد داشته بگوید: «همان طور که شجاعتِ اندوه وجود دارد شجاعتِ خوشبختی هم وجود دارد.» نباید تمام مدت احساس خوشبختی کنید ـ اما آیا این قدر شجاع هستید که تا جایی که می‌توانید خوشبخت باشید؟

۳۶. به خاطر داشته باشید که همیشه حق انتخاب دارید

«اگر انتخاب کنید که تصمیم نگیرید ـ بازهم دست به انتخاب زده‌اید!»

نیل پرت

مارتا داشت به من غر می‌زد که ناراحت است چون همیشه مجبور بوده تمام بیست سال گذشته با تغییر محل کار شوهرش آواره‌ٔ این شهر

و آن شهر گردد. از او پرسیدم: «آیا دست و پایت را بست و داخل ماشین انداختت؟ آیا داخل خانه زندانیت کرد تا نتوانی فرار کنی؟ تو انتخاب کردی که بروی ـ هر بار، انتخاب کردی که در رابطه‌ات بمانی به جای این‌که راه خودت را بروی.»

مدت زیادی طول کشید تا مارتا به این باور برسد که هر بار انتخاب با خودش بوده است. اما وقتی که این سؤال را پرسیدم بالاخره متوجه قضیه شد: «اگر به تصمیماتت به عنوان انتخابی برای عشق نگاه می‌کردی و نه چیزی که بر خلاف میلت رخ داده است عقیده‌ات راجع به این مسأله چطور تغییر می‌کرد؟»

جواب داد: «خوب، حدس می‌زنم در تمام این مدت خوشبخت‌تر می‌بودم.»

تا آن لحظه مارتا گرفتار این احساس بود که قربانی شرایطش است، و کسانی که احساس قربانی بودن می‌کنند به ندرت خوشبختند. قربانیان، با این باور که در بازی زندگی طعمه‌ای بیش نیستند، تنها به محدودیت‌ها و سختی‌های هر موقعیتی توجه می‌کنند و احساس فلاکت و ناامیدی می‌کنند.

واقعیت این است که ما همیشه حق انتخاب داریم، حتی اگر این انتخاب تنها انتخاب معنایی باشد که از شرایط پیرامون‌مان استنباط می‌کنیم. و هرچه بیش‌تر آزادی انتخاب را تجربه کنیم، در زندگی‌مان خوشبخت‌تر خواهیم بود.

فردی که راجع به این موضوع مطالب عمیقی نوشته *ویکتور فرانکل* است. فرانکل مدت پنج سال در آشویتز و دیگر اردوگاه‌های

کار اجباری نازی‌ها زندانی بود. او متوجه شد کسانی که زنده می‌مانند لزوماً قوی‌تر از دیگران نیستند، بلکه کسانی هستند که آزادی درونی فکر را تجربه می‌کنند ـ کسانی که درک می‌کردند که نازی‌ها می‌توانند بدن‌هایشان را کنترل کنند، اما ذهن‌هایشان را نه. او در یکی از بخش‌های بسیار معروف کتابش [که در ایران با نام *در جست‌وجوی معنی* ترجمه شده است- م] می‌نویسد: «همه چیز را می‌توان از انسان گرفت به جز آخرین آزادی بشری را، حق انتخاب دیدگاه خود در هر مجموعه شرایطی ـ حق انتخاب راه خود.»

اکثر ما که این کتاب را می‌خوانیم در چنان شرایط حادی قرار نداریم و بنابراین حق انتخاب‌های ما بسیار بیش‌تر است. با این حال ما تمام مدت با این فکر زندگی می‌کنیم که هیچ حق انتخابی نداریم. البته که داریم ـ فقط آن را آن قدر نمی‌خواهیم که قیمتش را بپردازیم یا راجع به به دست آوردنش به اندازه‌ی کافی خلاقانه فکر نکرده‌ایم. به همین دلیل است که فیلسوف یونان باستان، *توسیدیدز*، اظهار داشته است: «راز خوشبختی آزادی است، و راز آزادی شجاعت.» اگر می‌خواهیم واقعاً خوشبخت باشیم، باید مسؤولیت زندگی‌مان و انتخاب‌هایی که می‌کنیم (یا آن‌هایی که انتخاب می‌کنیم انتخاب نکنیم!) را برعهده بگیریم. و این قضیه نیاز به شجاعت دارد ـ شجاعت این که خودمان باشیم.

حال که در مورد حق انتخاب‌های پیش رویتان فکر می‌کنید به این نکته توجه کنید: بسیاری از فیزیکدانان معتقدند که آینده عملاً توسط انتخاب‌هایی که ما می‌کنیم شکل می‌گیرد. *جان اسکار*، پیرو مکتب آینده‌گرایی، این مسأله را این گونه تشریح می‌کند: «آینده نتیجه‌ی

انتخاب میان راه‌های متفاوتی که اکنون پیش رو قرار می‌دهد نیست، بلکه مکانی است که خلق می‌شود ـ نخست در ذهن و خواسته و بعد در عمل. آینده مکانی نیست که به سوی آن می‌رویم، بلکه مکانی است که داریم خلق می‌کنیم. این راه‌ها را قرار نیست پیدا کنیم، بلکه باید بیافرینیم، و عملِ آفریدنِ آن‌ها هم آفریننده و هم سرنوشت را تغییر می‌دهد.»

وقتی مارتا متوجه شد که در تمام این مدت داشته به خاطر عشق انتخاب می‌کرده است، به این نتیجه رسید که می‌تواند از انتخابش لذت هم ببرد. او حالا دیگر رابطه‌اش را به عنوان شاهکار زندگیش می‌نگریست. شروع کرد به مهربان‌تر بودن با شوهرش، که البته این کار او را هم در مقابل نسبت به مارتا مهربان‌تر کرد. او متوجه شد که از درست کردن محیط‌های زیبا برای آشیانه‌ی دونفره‌شان لذت می‌برد و جابه‌جا شدن مداوم این امکان را به او می‌داد که اغلب به این شوقش بپردازد. او خوشبخت‌تر شد، درست در میانه‌ی موقعیتی که قبلاً غیرقابل‌تحمل می‌دانست.

خوشبختی‌ای که گریزپا می‌پنداریمش، درست همین‌جا جلوی چشم‌مان است، اگر حواس‌مان باشد که لازم نیست قربانی شرایط‌مان باشیم.

۳۷. آیا احتیاج به استراحتی حسابی دارید؟

«بعضی وقت‌ها زندگی از شما جلو می‌زند.»

گری مک‌داربی

چهار بار در این هفته وقتی از مردم پرسیدم که چطورند، به شیوه‌های مختلف پاسخ دادند: «کمی احساس کسالت می‌کنم. فکر

می‌کنم خسته‌ام.» دوستم گریسیانا که معمولاً خدای شادی است اعلام کرد: «خیلی خسته‌ام. با این که ساعت تازه شش بعدازظهر است، همین که صحبت‌مان تمام شود، با یک سری مجله‌ی آشغالی می‌روم توی رخت‌خواب و تا صبح همان‌جا می‌مانم.»

چه زن باهوشی. به جای این که فکر کند آن‌چه احساس می‌کند افسردگی است، فهمید که موقع خستگی و کوفتگی خوشحال بودن سخت است و فوراً قدم‌هایی برداشت تا وضعیت را درست کند.

این دستاورد کمی نیست. با این همه باری که بر دوش‌مان است، نادیده گرفتن دنیا بی‌اندازه سخت است. اما من معتقدم که همین مسأله یکی از دلایلی است که ما آن قدرها که دوست داریم خوشبخت نیستیم. سیستم‌هایمان تحلیل می‌رود ـ از نظر ذهنی، احساسی، معنوی و فیزیکی ـ و به جای این که به درون برویم و جان تازه‌ای در خود بدمیم، خود را به کافئین می‌بندیم، خود را به جلو هل می‌دهیم و به زحمت خود را می‌کشیم ـ و واقعاً منظورم این است که خود را می‌کشیم. در حالی که خالی هستیم ادامه می‌دهیم و از خود می‌پرسیم که چرا زندگی این قدر تیره و تار است. در تحقیقی که بر روی ساکنان منطقه‌ای در لس‌آنجلس انجام شد مشخص شد که احتمال افسرده شدن کسانی که کم‌تر از هفت ساعت در شب می‌خوابند دو برابر کسانی است که به اندازه‌ی کافی چشم روی هم می‌گذارند. *ویلیام دمنت*، رئیس مرکز اختلالات خواب استنفورد، می‌گوید: «میزان بدهی خواب ملی بیش‌تر و مهم‌تر از میزان بدهی مالی ملی است.»

اما فقط خوابِ بیش‌تر نیست که مورد نیاز ماست. آن‌چه لازم

است نادیده گرفتن دنیاست تا که خودمان بتوانیم داخل شویم. آن‌چه نیاز است *بطالت* است، اگر بخواهیم از واژه‌ای استفاده کنیم که در این روز و روزگار از هر فحشی بدتر به نظر می‌رسد. تحریک‌های مداوم و توقع این‌که توجه‌مان را صرف هرچیزی جز خودمان بکنیم دارند ما را بمباران می‌کنند. چندی پیش داشتم در فرودگاه شیکاگو سعی می‌کردم در تنها رستورانی که وجود داشت غذا بخورم. در این رستوران حداقل بیست و پنج تلویزیون روی شبکه‌های ورزشی بود و چندین نوار رنگی نئون هم داشتند امتیازات مسابقات دیگر را اعلام می‌کردند. علاوه بر این‌ها، موزیک پاپ با صدای بلند پخش می‌شد و مردم در تلاش برای صحبت داشتند سر همدیگر داد می‌زدند.

این مقوله که نادیده گرفتن دنیا ممکن است راهی باشد برای خوشبخت‌تر بودن کاملاً برای ما بیگانه است. و با این حال، در ژاپن رایج است که کسانی که از افسردگی یا نگرانی رنج می‌برند یک هفته «سکوت درمانی» کنند، ترکیبی از یک هفته استراحت در رخت‌خواب و مراقبه. *دیوید مایرز* به تحقیق *پیتر سویدفلد* در دانشگاه بریتیش کلمبیا بر روی REST یا (Restricted Environmental Stimulation Therapy روان‌درمانی از راه تحریک محیطی محدود) اشاره می‌کند. *سویدفلد* «به صدها نفر این شانس را داده است تا با یک روز استراحت به شیوه‌ی REST ، عمیق‌تر به خودشان بپردازند. در این روز آن‌ها هیچ کاری نمی‌کنند جز این‌که در تنهایی یک اتاق تاریک و ضدصدا آرام روی یک تخت راحت دراز بکشند. غذا، آب و توالت در اختیارشان است و می‌توانند از راه آیفون ارتباط برقرار کنند.» فکر می‌کنید چه اتفاقی افتاد؟

آن‌ها نه فقط حال‌شان بهتر بود بلکه توانستند در زندگی‌شان تغییراتی دهند، مثلاً راحت‌تر بر ترس‌هایشان غلبه کنند یا سیگار را ترک کنند.

من سال‌هاست که REST را به شیوه خاص خودم تمرین کرده‌ام. هر وقت که زندگی خیلی خاکستری می‌شود و خودم را به زور می‌کشم، یک روز کامل را در رختخواب می‌گذرانم. تا دیروقت می‌خوابم، داستان‌های دوزاری می‌خوانم، از پنجره به بیرون خیره می‌شوم و فقط برای رفتن به سراغ یخچال یا دست‌شویی از جایم بلند می‌شوم. روز بعد، آماده‌ام تا دوباره با تمام وجود با زندگی درگیر شوم.

آیا درمان REST همان چیزی است که شما نیاز دارید تا سرزندگی را به روان‌تان باز گردانید؟ لازم نیست که این درمان یک روز در تخت ماندن باشد. بعضی افراد همین سرزندگی را در طبیعت می‌یابند. یا در یک پیست اسکی در وسط هفته. تنها چیزی که اهمیت دارد این است که شانسی داشته باشید برای این‌که دنیا را نادیده بگیرید و مدتی در پیله‌ی خودتان فرو روید. شما کجا بهترین خواب زمستانی‌تان را می‌کنید؟ آیا زمان آن رسیده است که دنیا را محو کنید؟

۳۸. پرونده‌ی خوشبختی خود را پُربارتر کنید

«همان‌طور که یک تاجر محتاط از گذاشتن تمام سرمایه‌اش در یک کار خودداری می‌کند، شرط عقل است که تمام خوشبختی‌مان را فقط از یک سو به دست نیاوریم.»

زیگموند فروید

من بچگی‌ام را یا در مدرسه بودم یا داشتم داستان می‌خواندم. بعد

عاشق شدم و عاشقی این قدر خارق‌العاده بود که عشق به همه چیز و تنها چیز خوشبختی من تبدیل شد. وقتی مرد زندگیم کنارم بود، خورشید در قلبم می‌درخشید. وقتی او رفت، در تاریکی فرو رفتم. با خودم فکر می کردم آها، مردی را پیدا کن که همیشه کنارت باشد و تا ابد خوشبخت خواهی بود. چندین مرحله طول کشید تا دریابم که هیچ مردی همیشه حاضر نیست و حتی اگر او به کنارم چسبیده هم باشد، گذاشتن تمام سرمایه‌ی خوشبختی‌ام در یک جا، به واقع خطرناک است. دوباره به سراغ خواندن رفتم.

سال‌ها پیش، دوستی با شنیدن سرنوشت من، سوزن‌دوزی یادم داد تا حداقل یک جایگزین داشته باشم. بعد از درست کردن تعداد زیادی بالش که هنوز زینت‌بخش خانه‌های دوستان و آشنایان است، آرتروز دست گرفتم و مجبور شدم از این کار دست بردارم. اما همچنان به بزرگ کردن گنجینه‌ی خوشبختی‌ام ادامه داده‌ام تا دربرگیرنده‌ی مجموعه‌ای باشد مشتمل بر آشپزی، برگزاری کارگاه، سخنرانی، نوشتن کتاب و آموختن هر آن‌چه که می‌توانم راجع به خصلت‌های دل و جان.

گسترش این گنجینه به همان دلایلی اهمیت دارد که تنوع یک مجموعه آثار. این تنوع باعث پایین آمدن ریسک می‌شود. وقتی فکر می کردم که خوشبختی من تنها در گرو مرد زندگی‌ام است، تمام وقتم را صرف نگرانی از دست دادن او می کردم ـ بالاخره، اگر اتفاقی برای او می‌افتاد چطور می‌توانستم به زندگی ادامه دهم؟ به تصادف ماشین، سقوط هواپیما و سکته‌ی قلبی فکر می کردم. تقریباً هیچ زمانی

را خوشحال نمی‌گذراندم چون تمام وقتم صرف نگرانی راجع به از دست دادن منبع خوشبختی‌ام می‌شد.

فقط زمانی که مزه‌ی تجربه‌ی رضایت و خشنودی از چند جا - کار، عشق، دوستی - را چشیدم، متوجه شدم که منبع خوشبختی من درگیری خودم با زندگی است، با افراد، جاها و چیزهایی که به حیات من لذت و معنی می‌بخشند. و هرچه بیش‌تر برداشت کنم، در زندگی‌ام خوشبخت‌تر هستم، چرا که به هیچ‌کس به عنوان تنها منبع رضایت و خشنودی وابسته نیستم.

تحقیقات هم این مسأله را تایید کرده است. بررسی‌ها نشان داده است که زنان وقتی همسرشان فوت می‌کند معمولاً نسبت به مردان بهتر عمل می‌کنند، زیرا مردان معمولاً تمام انرژی رابطه‌شان را در ازدواج‌شان می‌گذارند، اما زنان روابط محکم دیگری هم برقرار می‌کنند که برای خوشبختی، جولانگاه‌هایِ قابل‌اتکایِ دیگری نیز در اختیار آن‌ها می‌گذارد.

مجموعه‌ی خوشبختی شما چه شکلی است؟ چه چیز به شما رضایت و لذت می‌بخشد؟ چه چیز به شما حس خرسندی می‌دهد؟ آیا جنبه‌ای از خوشبختی، آن طور که در بخش ۲ توضیح داده شده است، وجود دارد که بخواهید پرورشش دهید؟ آیا زندگی از شما می‌خواهد که گنجینه‌تان را بزرگ‌تر کنید؟

از آن‌جا که تغییر غیرقابل‌اجتناب است، آن‌چه که قبلاً برای شما کار می‌کرده است ممکن است دیگر در اختیار شما نباشد یا آن حس رضایتی را که زمانی به شما می‌داد دیگر ندهد. وقتی این اتفاق می‌افتد

حق انتخاب دارید ـ که ماتم سرنوشت‌تان را بگیرید یا چیز دیگری پیدا کنید. پدر من پزشک شهری کوچک بود که صددرصد خوشبختی‌اش را از کارش می‌گرفت. وقتی بازنشسته شد، می‌ترسیدم در اندوه فرو رود. اما او مسیرهای تازه‌ای برای خوشبختی یافت ـ مدرس فلسفه شد، یاد گرفت که نان بپزد و خانه را جاروبرقی بزنند، و بیش‌تر در باغچه‌اش کار می‌کرد.

دوستی دارم که همیشه خوشبختی‌اش را از فعالیت بدنی به دست آورده است ـ موج‌سواری، اسکی، ورزش‌های رزمی. اکنون، در اواخر دهه پنجاه عمرش، شرایط بدنیش او را ملزم کرده است که جایگزین‌هایی بیابد. او یوگا را انتخاب کرد، اما حتی آن هم برای زانوها و شانه‌هایش زیادی دشوار است. او می‌توانست رنجیده و خشمگین شود. یا می‌توانست از این موقعیت برای بزرگ کردن مجموعه‌ی خوشبختی‌اش استفاده کند و از خود بپرسد که در این آهنگ آرام‌تر و ملایم‌تری که برای او لازم شده است چه لذت‌هایی می‌تواند بیابد، یعنی دقیقاً همان کاری که کرد.

خوشبختی مثل الماس وجوه مختلفی دارد، اما تلالو آن چیزی بیش از مجموع قسمت‌های مختلف آن است. هر راه خوشبختی به تنهایی چیزی برای سهیم شدن در حس سعادت‌مندی ما دارد. وقتی این راه‌ها در کنار هم قرار می‌گیرند، زندگی ما از آن تلألو و درخششی برخوردار می‌شود که ما لذت می‌خوانیمش. مجموعه‌ی خوشبختی خود را بزرگ کنید. این مجموعه ارزشمندترین مجموعه‌ای است که دارید.

۳۹. سپاسگزار بودن را تمرین کنید

«در زندگی روزانه‌مان، باید متوجه باشیم که این خوشبختی نیست که ما را سپاسگزار می‌کند بلکه سپاسگزاری است که ما را خوشبخت می‌کند.»

ناشناس

نوشتن کتابی در مورد فضایل، نمونه‌ی کاری که من این‌جا انجام داده‌ام، همواره این ترس را به همراه دارد که دیگران آدم را ریاکار ببینند. به همین خاطر است که لازم به ذکر می‌دانم که بگویم من خودم را مهربان‌تر، سپاسگزارتر، بخشنده‌،تر، صبورتر یا قابل‌اعتمادتر از دیگران نمی‌دانم. من فقط خیلی راجع به این چیزها می‌خوانم و فکر می‌کنم و آن‌چه را که آموخته‌ام تمرین می‌کنم. تأکیدم روی «تمرین می‌کنم» است.

به همین خاطر است که می‌توانم با اطمینان بگویم یکی از بهترین راه‌های خوشبخت‌تر بودن این است که بیش‌تر سپاسگزار باشیم. الان حدود ده سال است که با پشتکار آن را تمرین می‌کنم، یعنی از زمان نخستین کتابم در مورد سپاسگزاری با عنوان *قلب سپاسگزار*، و چند سال بعد که آموخته‌هایم در کتاب *روحیه‌ی سپاسگزاری* تقویت شد. حقیقتاً هیچ یک از کارهایی که قبل از کشف این نکته یا بعد از آن انجام داده‌ام بر سطح خوشبختی روزانه‌ام چنین تأثیری نداشته است.

واقعاً خیلی ساده است. هرچه بیش‌تر به خاطر آن‌چه که داریم متشکر باشیم، نسبت به آن‌چه که داریم و می‌توانیم به خاطرش خوشبخت باشیم آگاه‌تر می‌شویم و احساس خوشبختی بیشتری می‌کنیم. یک ضرب‌المثل قدیمی ایرلندی وجود دارد که این مسأله را

به بهترین نحو ابراز می‌کند: «به جای غم و غصه‌هایتان لذت‌هایتان را بشمارید. به جای دشمنان‌تان دوستان‌تان را بشمارید.» محققان عصب‌شناسی اکنون می‌دانند که چرا سپاسگزار بودن احساس خوبی به فرد می‌دهد. هر بار که ما چیزی را قدر می‌دانیم، موجی از آندورفین در بدن‌مان جاری می‌کنیم، و این موج حس سعادت‌مندی ایجاد می‌کند.

تمرین سپاسگزاری ساده می‌نماید، اما برای خیلی از ما آن قدرها هم ساده نیست. به تازگی مراجعه‌کننده‌ای داشتم به اسم رز که وقتی به او پیشنهاد دادم سعی کند موهبت‌هایش را بشمارد، جواب داد: «من اون قضیه‌ی سپاسگزاری را یک دفعه امتحان کرده‌ام. اما هربار که شروع می‌کردم به متشکر بودن، تمام چیزهای بد دنیا و زندگی‌ام به ذهنم هجوم می‌آورد. وقتی که این همه چیز در زندگی من این قدر وحشتناک است، قدردان بودن تصنعی به نظر می‌رسید.»

به او توضیح دادم که به عقیده‌ی من متشکر بودن به معنی انکار کردن آن‌چه که دشوار است نیست. بلکه از آن‌جا که این چیزها بخش زیادی از فضای استراحت ذهنی ما را به خود اختصاص می‌دهند، برشمردن موهبت‌هایمان فرصتی است برای شناسایی آن‌چه که وجود دارد اما لزوماً در صفحه‌ی رادار ما نیست ـ به عنوان مثال، خوبی‌های زندگی‌مان. او را تشویق کردم که به مدت یک هفته دو دقیقه در پایان هر روز وقت بگذارد و سپاسگزار باشد و به تأثیر آن توجه کند. رز هفته بعد از آن زنگ زد. با هیجان گفت: «این کار را کردم. حتی در بحبوحه‌ی مشکلاتم هم چیزهایی دارم که به خاطرشان متشکر باشم. و

می‌دانی؟ به اندازه‌ی همیشه احساس افسردگی نمی‌کنم.»

حرف رز را قبول نکنید، خودتان امتحان کنید. انجام دادنش را آسان کنید وگرنه یادتان نمی‌ماند. در خانواده‌ی من، ما سر میز شام این کار را می‌کنیم، چون معمولاً دور هم جمع می‌شویم. سه نفری‌مان به علاوه هر مهمانی که داریم به نوبت از یک چیزی که آن روز به خاطرش سپاسگزاریم صحبت می‌کنیم. قبل از این‌که آنا بتواند حرف بزند، انگشت کوچکش را به سمت دان و من اشاره می‌کرد. از این‌که چه‌قدر نسبت به کسانی که دور و برتان هستند احساس عشق و مرتبط بودن می‌کنید و چه‌قدر زندگی‌تان روشن‌تر به نظر می‌رسد تعجب خواهید کرد. این کار را صبح اول وقت انجام دهید. وقتی که دارید از سر کار به سمت خانه رانندگی می‌کنید آن را انجام دهید. هیچ راه اشتباهی وجود ندارد.

علاوه بر سنت تمرین شبانه، من هر وقت که می‌بینم راجع به آدم‌ها یا شرایط زندگیم نگران هستم تمرین سپاسگزاری می‌کنم. نگرانی همیشه مربوط به آینده است و بر شمردن موهبت‌هایمان ما را به همین لحظه‌ی حاضر می‌آورد. بنابراین وقتی که ذهنم به سمت تمام مشکلاتی که ممکن است روی دهد می‌رود، فکر می‌کنم: «بله، اما در این لحظه خانواده‌ی من سالم است، سقفی بالای سرمان داریم، دان و من کار داریم.» روحیه‌ام بلافاصله بهتر می‌شود.

این ماهیت میل آدمی است که همواره چیزی بیش‌تر یا متفاوت می‌خواهد. متشکّر بودن بهترین راهی است که من برای خلاصی از عطش و میل می‌شناسم. جی کی چسترتون صد سال پیش این مسأله را

این‌گونه بیان کرد: «من اعتقاد دارم که تشکر عالی‌ترین شکل فکر است، و سپاسگزاری خوشبختی‌ای است که به واسطه‌ی فکر و شگفتی دو برابر شده است.» خوشبختی‌تان را دو برابر کنید ـ موهبت‌هایتان را بر شمرید و روحیه‌تان بهتر خواهد شد.

۴۰. از خودتان فاصله بگیرید

«در خانه‌تان را قفل کنید، آن طرف ریل قطار بروید و فردی نیازمند را پیدا کنید و کاری برایش انجام دهید.»

توصیه کارل منینگر

به مردی که می‌گفت در آستانه‌ی پریشانی روانی است

سینتیا داشت دوران طلاق دردناکی را می‌گذراند که خودش آن را شروع کرده بود. من به او کمک کرده بودم بفهمد چه می‌خواهد و چه‌طور باید آن را به دست آورد. یکی از دلایلی که تصمیم به طلاق گرفت این بود که سال‌ها بود رنگ خوشبختی ندیده بود. با پیش رفتن روند طلاق، بیش‌تر و بیش‌تر احساس می‌کرد که دارد کار درست را می‌کند. اما با این حال هنوز خوشبخت نبود. یک روز گفت: «تنها کاری که من می‌کنم این است که برای خودم افسوس می‌خورم. افسوس این‌که ازدواجم موفق نبود، این‌که دارم در این آپارتمان خیلی کوچک زندگی می‌کنم، این‌که مردی که به زودی شوهر سابقم می‌شود لزوم انجام این کار را درک نمی‌کند. از تمرکز کردن فقط روی خودم خسته شده‌ام.»

پاسخ دادم: «خوب، مهم است که احساسات اندوه، خشم و

ناامیدیت را حس کنی. اما حالا دیگر مدت طولانی‌ای است که داری این کار را می‌کنی. به نظرم حق داری بگویی از این که فقط به خودت فکر کنی خسته شده‌ای.» به او مأموریت دادم که یک هفته حداقل یک بار در روز کار خوبی برای کس دیگری بکند. و البته وقتی دفعه‌ی بعد با هم صحبت کردیم، او سال‌ها بود که این‌قدر احساس سرحالی نکرده بود.

وقتی که در زندگی‌مان مشکل داریم، خیلی ساده است که درگیر خودمان شویم. و بعضی وقت‌ها، کاملاً هم به‌جاست ـ ممکن است نیاز داشته باشیم که برای درمان شدن و تجدید سازمان به درون خود برویم. اما اگر خودتان را آن‌جا یکّه و تنها بیابید، ممکن است به اعماق یأسی تاریک و تاریک‌تر فرو روید، اعماقی که دنیا در آن فقط به مشکلات شما محدود می‌شود. به همین دلیل است که *کارل منینگر*، روان‌کاوی ژرف‌بین، توصیه‌ای را که در نقل قول اول بخش آمده است ارائه کرد. او از بیمارش می‌خواست که از خودش فاصله بگیرد.

برنارد ریملند روان‌شناس تحقیقی انجام داد و از ۲۱۶ دانش‌آموز خواست تا ده نفر را که خیلی خوب می‌شناسند شناسایی کنند. آن‌گاه از آن‌ها خواست که این افراد را به عنوان خوشبخت یا ناراحت ارزیابی کنند. سپس به عنوان خودخواه یا غیرخودخواه. آن‌چه که او در مورد این ۲۱۶۰ نفر متوجه شد این بود که ۷۰ درصد کسانی که خوشبخت به نظر می‌رسیدند غیرخودخواه ارزیابی شده بودند، و این در حالی بود که ۹۵ درصد افراد خودخواه ناراحت بودند. *ریملند* در واکنش به این قضیه چنین نوشت: «مردمان خودخواه طبق تعریف

کسانی هستند که فعالیت‌هایشان معطوف به *خوشبخت کردن خودشان* شده است. با این حال، حداقل بر اساس قضاوت دیگران، این مردمان خودخواه ظاهراً نسبت به کسانی که تلاش‌هایشان معطوف به خوشبخت کردن دیگران است بسیار کم‌*تر* خوشبختند.»

اغلب به ما می گویند دلیل این‌که کمک کردن به دیگران خوشبخت‌ترمان می کند این است که وقتی ما زندگی‌های خودمان را با آن‌ها که نیازمند هستند مقایسه می‌کنیم با این واقعیت مواجه می‌شویم که وضع ما خیلی بد هم نیست. اما پیشرفت‌های تازه در علم عصب‌شناسی نشان‌دهنده‌ی مزایای مثبت دیگری برای فاصله گرفتن از خود است. وقتی با دیگران به بخشندگی رفتار می‌کنیم، لب قدّامی سمت چپ نئوکورتکس مغزمان که محرک احساسات مربوط به خوشبختی است فعال می‌شود؛ موج هورمون‌های حال خوب در بدن‌مان جریان می‌یابد و عملکرد دفاعی بدن که بر اساس تعداد سلول‌های تی اندازه‌گیری می‌شود بالا می‌رود. به عبارت دیگر، خوب بودن با دیگران باعث می‌شود که ما در درون‌مان احساس خوب بودن کنیم.

و فکر نکنید که زندگی شما خیلی وحشتناک است یا شما آن قدر بدبخت هستید که نمی‌توانید از آن سود بجویید. فاصله گرفتن از خودتان بدون توجه به شرایط‌تان یکی از آفریننده‌های قوی خوشبختی است. جکی *والدمنِ* نویسنده که مبتلا به اسکلروز (تصلّب) چندگانه است، متوجه شده که هرچه بیشتر داوطلب کارهای خیر شود بیماریش کم‌تر برایش مسأله‌ساز است. این سؤال برایش مطرح شد که آیا این

مسأله در مورد دیگرانی هم که مبتلا به مشکلات حاد فیزیکی، روحی و احساساتی هستند صدق می‌کند یا نه و در نهایت مجموعه کتاب‌هایی در مورد این پدیده نوشت که عنوان اولینش *شجاعتِ اهدا* بود.

وقتی که روی دیگران تمرکز می‌کنیم خودمان را هم غرق حال خوب می‌کنیم.

۴۱. وظیفه‌ی لذت بردن را قبول کنید

«فرزندم، زندگی قرار نیست آسان باشد؛ اما شجاع باش ـ می‌تواند لذت‌بخش باشد.»

جرج برنارد شاو

یکی از دوستانم حیوان عزیزش را از دست داد. به ناگاه ترس از تمام فقدان‌های احتمالی زندگیش او را فرا گرفت ـ اگر پسرش کشته می‌شد چه؟ شوهرش؟ اگر خانه‌اش می‌سوخت و از بین می‌رفت چه؟ اگر کارش را از دست می‌داد چه؟

هیچ تضمینی برای روی ندادن تراژدی وجود ندارد. اما وقتی که در آغاز این راه رعب‌آور قرار می‌گیریم، کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که از فرصت استفاده کنیم و قدردان باشیم که آن‌چه می‌ترسیم از دستش بدهیم، درست جلوی چشم‌مان است. ما نمی‌توانیم آینده را کنترل کنیم، اما می‌توانیم در این لحظه واقعاً از آن فرد، مکان یا چیز لذت ببریم و می‌توانیم نهایت لذت ممکن را در همین لحظه تجربه کنیم.

در واقع دقیقاً به خاطر همین غیرقابل پیش‌بینی بودن زندگی است که به گفته‌ی *دوروتی دی*، بنیان‌گذار نهضت کارکنان کاتولیک، ما «وظیفه‌ی لذت بردن» را بر عهده داریم، وظیفه‌ی این که از موهبت‌هایی که دریافت کرده‌ایم لذت ببریم، آن‌ها را عزیز بداریم و قدر بدانیم، تا زمانی که مرگ یا دیگر تغییراتی که نتیجه‌ی گذرا بودن زندگی است آن‌ها را از ما می‌گیرد مجبور نباشیم این درد و رنج را هم تحمل کنیم که چرا نتوانسته‌ایم آن‌چه را که داشتیم قدر بدانیم. دوست من شارون این نکته را از راه سختش یاد گرفت: «وقتی خواهر من در تصادف ماشین کشته شد، بعد از مدتی عزاداری، متوجه شدم که بهترین راه برای گرامی داشتن خاطره‌ی او این است که همه موهبت‌های زندگی را گرامی بدارم و دیگر قدر همه‌کس و همه‌چیز را بدانم.»

این قدردانی بهترین پادزهری است که من در تمام طول عمرم برای ترس از فقدان شناخته‌ام. هربار که می‌بینم نگران کسی یا چیزی هستم که دوستش دارم، دست نگه می‌دارم و آن را نشانه‌ای می‌گیرم برای این که از دریافت موهبت‌هایی چنین خارق‌العاده واقعاً لذت ببرم: نوری که به درون خانه‌ام می‌تابد، حضور مهربانِ دان و روحیه‌ی شاد آنا.

در پنج سال گذشته من زیاد با هواپیما مسافرت کرده‌ام و از زمان واقعه‌ی ۱۱ سپتامبر، بسیار دشوار بوده است که واقعیت گذرا بودن را نادیده بگیرم. من حتی نخستین روزهایی که هواپیماها دوباره به آسمان بازگشتند هم با آن‌ها سفر کرده‌ام و بگذارید بهتان بگویم که خیلی ترسناک بود. اکنون هر بار که موقع خداحافظی دختر و همسرم را می‌بوسم، حتی زمانی که دنبال برنامه روزانه‌شان می‌روند، به این مسأله

آگاهم که این ممکن است آخرین بار باشد. بنابراین سعی می‌کنم هیچ‌وقت آن لحظه را هدر ندهم. مراقب هستم که نرمی گونه‌ی آنا را واقعاً حس کنم، بازوان شوهرم را واقعاً به دورم احساس کنم. حواسم هست که بگویم «دوستت دارم» و عشق آن‌ها را نسبت به خودم حس کنم. نمی‌خواهم هیچ‌یک از لحظه‌های ارزشمندی را که برای عشق ورزیدن به یکدیگر به ما ارزانی شده است از دست بدهم. در نتیجه، در پنج سال گذشته، در مقایسه با چهار دهه‌ی قبل از آن، لحظات لذت‌بخش بیش‌تری را تجربه کرده‌ام.

یک راه خارق‌العاده برای تمرین وظیفه‌ی لذت بردن آن راهی است که *تیچ نات هانه* «مراقبه‌ی در آغوش گرفتن» می‌نامد. من این کار را در عروسی‌ها، در کارگاه‌ها، و سخنرانی‌ها، همچنین دم در خانه‌ام انجام داده‌ام. تنها چیزی که نیاز دارید کسی است که به او اهمیت بدهید. حتی لازم نیست که او بداند شما چه کار دارید می‌کنید. شما فقط سه بار در سکوت او را در آغوش می‌گیرید. مرتبه‌ی اول، به خاطر می‌آورید که کسی که دارید بغل می‌کنید همیشه این‌جا نخواهد بود و روزی در خواهد گذشت. مرتبه‌ی دوم، به خاطر می‌آورید که شما همیشه این‌جا نخواهید بود و روزی در خواهید گذشت. و مرتبه‌ی سوم، درمی‌یابید که شما این‌جایید، همین الان، باهم در این لحظه‌ای که دیگر هرگز نخواهد آمد. تضمین می‌کنم که ارزش آن لحظه و فرد مورد نظرتان را که دوست دارید ارج می‌نهید و به خاطر می‌سپارید.

ساموئل تیلر کالریج گفته است: «خوشبختی زندگی از تکه‌های

بسیار کوچک ساخته شده است ـ مهر و محبت‌های کوچک یک بوسه یا لبخند، یک نگاهِ مهربان یا تعریف و تمجیدی از صمیم قلب که به زودی فراموش می‌شود.» وقتی وظیفه‌ی خود را در قبال لذت بردن به خاطر می‌سپاریم این تکه‌ها را از دست نمی‌دهیم.

۴۲. دوش هورمونی خوشبختی بگیرید

«غیرممکن است که سریع راه بروید و ناراحت باشید.»

دکتر هاوارد مورفی

داشتم راجع به *قدرت صبر* سخنرانی می‌کردم و در مورد راهبردهای صبر توضیح می‌دادم. خانمی دستش را بلند کرد: «من هر جا که می‌روم با خودم یک کتاب می‌برم تا هر وقت که با صفی روبه‌رو می‌شوم کاری داشته باشم که بکنم. آیا این تقلب است؟»

جواب دادم: «هرچه که به تو بسازد درست است، عزیزم.»

وقتی پای صبورتر یا خوشبخت‌تر بودن به میان می‌آید، تا جایی که به من مربوط می‌شود، چیزی به اسم تقلب وجود ندارد. قضیه «درست» انجام دادن نیست، بلکه شناختن آن چیزی است که مؤثر است. من معتقدم که هر راه حلی ـ معنوی، احساسی، فیزیکی، عملی ـ که حس سعادتمندی شما را بهبود بخشد و به شما امکان دهد که با بالا و پایین زندگی بزرگوارانه‌تر و با مردم عاشقانه‌تر برخورد کنید ارزش انجام دادن را دارد.

به همین خاطر است که در این بخشِ مربوط به فعال کردن خوشبختی روزانه باید به ورزش کردن اشاره کنم. شما مزایای ورزش

را از نظر کنترل وزن و طول عمر شنیده‌اید. همچنین بارها و بارها ثابت شده است که ورزش‌های هوازی برای بالا بردن روحیه هم خارق‌العاده‌اند. بیش از یک صد بررسی نشان داده است که میان خوشبختی، سلامتی و تناسب‌اندام ارتباط قوی‌ای وجود دارد. وقتی ورزش می‌کنیم، به مغزهایمان اکسیژن می‌رسانیم، عملکرد بهتری برای مغزمان می‌آفرینیم، و میزان تولید آندورفین بدن‌مان ـ هورمون‌های حال خوب ـ را ۵۰۰ درصد افزایش می‌دهیم. به همین دلیل است که هر بار که ورزش می‌کنید دوش هورمونی خوشبختی می‌گیرید.

جان کیو بوکام در کتاب *قدم‌های کودکانه به سوی خوشبختی*، این مسأله را این طور مطرح می‌کند: «*کاورت بیلی*، نویسنده‌ی پرطرفدار، غیرمستقیم به این نکته اشاره می‌کند که اگر می‌شد مزایای ورزش کردن را داخل قرصی کرد، میزان تجویز این قرص از هر داروی دیگری در تاریخ بیش‌تر می‌شد. در واقع، این قرص الان هم موجود است ـ قورت دادن آن سی دقیقه طول می‌کشد ـ اسمش هم *ورزش* است.»

البته خود من هم به هیچ وجه کشته مردهٔ ورزش نیستم، اما برایم سخت است که این همه اطلاعات را نادیده بگیرم. بنابراین متعهد شده‌ام که سه روز در هفته روزی سی دقیقه ورزش کنم. الان یک سال (تقریباً یک سال) است که به آن پایبند بوده‌ام. حالم بهتر است ـ انرژی بیش‌تری دارم؛ برای تمرکز کردن روی آن‌چه که صحیح است مجبور نیستم مثل قبل سخت تلاش کنم. راز به حرکت درآوردن من که خوره‌ی تلویزیون بودم این بود که ورزش را جزو برنامه روزمره‌ام

کنم. سالن ورزشی درست کنار مدرسه‌ی دخترم پیدا کردم و درست قبل از برداشتن او از مدرسه آن‌جا می‌روم.

وقتی مراجعانم نزد من می‌آیند تا روی خوشبخت‌تر بودن کار کنیم، همیشه ورزش را به عنوان بخشی از رژیم خوشبختی آن‌ها پیشنهاد می‌دهم. این‌ها بعضی از عواملی است که آن‌ها برای عملی کردن ورزش پیدا کرده‌اند:

۱ـ پاداش: یکی از مردانی که با او کار می‌کنم خودش را تطمیع کرده بود که اگر یک سال به ورزش بچسبد برای خودش یک قایق بادبانی می‌خرد.

۲ـ ورزشی پیدا کنید که دوست دارید: پایکوبی یوگا، دوچرخه‌سواری ـ اگر دوستش داشته باشید، چسبیدن به آن راحت‌تر است.

۳ـ پا پیدا کنید، کسی که به خاطر مصاحبت با او و به عنوان انگیزه با او ورزش کنید.

۴ـ ورزش کردن را در اولویت قرار دهید: مدیرعاملی که سرش خیلی شلوغ بود متوجه شد که وقتی پانزده دقیقه در روز ورزش می‌کند، این برنامه به اندازه‌ی کافی برایش اهمیت ندارد، اما وقتی هدفش را به سی دقیقه افزایش داد، شروع به ورزش کردن کرد.

۵ـ زمانی مشخص برای آن پیدا کنید.

۶ـ هر بار که به تعهدتان نسبت به خود عمل نمی‌کنید یک اسکناس ۲۰ دلاری بسوزانید.

امتحان کنید تا ببینید چه چیز برای شما کار می‌کند. اما راهی برای انجام دادن آن پیدا کنید. به اعتراف آدم تنبلی که بعداً ورزشکار شد، «بی‌اندازه خوشبخت‌تر خواهید شد.»

۴۳. همان‌جایی که هستید بدرخشید

«تنها خوشبختی واقعی از وقف کردن خودمان در راه هدفی خاص نشأت می‌گیرد.»

ویلیام کوپر

تمی برای اداره‌ی پست آمریکا کار می‌کند. او اکثر مواقع خوشحال است و وقتی راجع به این مسأله از او سوال کردم، در جوابم گفت: «مدت زیادی است که من رانندهام و زمانی از کارم خسته شده بودم. با خودم فکر کردم، آیا همه‌اش همین است؟ من قلباً هنرمندم و عاشق اینم که نقاشی بکشم. اما مادری هستم که باید دست تنها دو بچه‌ی کوچک را بزرگ کنم و حقوق و مزایای اداره‌ی پست خوب است. بنابراین عاقلانه نبود که کارم را ترک کنم، مسأله فقط این بود که از کارم، انتظار ابراز خلاقانه‌ی بیشتری داشتم. آن‌گاه به ذهنم خطور کرد ـ می‌توانستم در حین انجام کارم هنرم را هم انجام دهم و برای دیگران هم خوشبختی بیاورم.»

او شروع کرد به جمع کردن نقل‌قول‌های الهام‌بخش و آن‌ها را روی تکه‌های کوچک کاغذ می‌نوشت و بعد آن‌ها را با نقاشی می‌آرایید. اکنون او آن‌ها را به کسانی می‌دهد که در طول روز می‌بیند و به نظر می‌رسد که نیاز به شنیدن کلامی امیدوارکننده دارند. تمی می‌گوید: «بعضی از مردم نگاه عجیبی به من می‌اندازند، اما اکثر مردم

مشتاقانه منتظر گرفتن پیام هستند. بخشی از هر روز بعدازظهر را صرف خلق این تکه‌ها می‌کنم و از زمانی که شروع به این کار کرده‌ام خیلی خوشبخت‌تر بوده‌ام.»

تمی دوستی دارد به نام شارون. شارون برای شرکت بزرگی کار می‌کند، از همان کارهای معمول شرکتی. او هم راهی برای درخشیدن پیدا کرده است ـ او یک «باشگاه خوشبختی» راه انداخته: او اول هر هفته به عده‌ی زیادی از مردم ای‌میل‌هایی با نقل‌قول‌های الهام‌بخش و امیدوارکننده می‌زند.

همه‌ی ما می‌خواهیم زندگی‌های هدفمندی داشته باشیم. در واقع، روح ما نیازمند آن است و جریان خوشبختی ما به آن وابسته است. اما هرکسی نمی‌تواند درمانی برای ایدز پیدا کند یا در سازمان ملل کار کند. ما می‌خواهیم تحول ایجاد کنیم، اما حتی مطمئن نیستیم که چه چیز برای ارائه کردن داریم. این طور که به نظر می‌رسد زندگی عادی شیره‌ی زمان و انرژی ما را می‌کشد. احساس می‌کنیم که شرایط حیات‌مان در یک جعبه‌ی شیشه‌ای حبس‌مان کرده است. به بیرون زل می‌زنیم و آرزو می‌کنیم که به یک دردی بخوریم، فقط اگر می‌توانستیم از این جعبه فرار کنیم.

آن‌چه تمی و شارون می‌دانند این است که هرکس که باشی و شرایطت هرچه که باشد، می‌توانی معنای بیش‌تر و درنتیجه خوشبختی بیش‌تر خلق کنی. لازم نیست که کتابی قطور در مورد هدف بخوانی یا یک سال مرخصی بگیری و بالای کوه بمانی. تنها چیزی که لازم داری این است که بفهمی، به تعبیر فردریک بوکنر، شادی عمیق تو و

نیازهای دنیا کجا به هم می‌رسند.

دوست دارید چه کار کنید؟ درست در روزمرگی زندگی‌تان کجا می‌توانید آن‌چه را که دوست دارید ارائه کنید؟ آیا از آشپزی لذت می‌برید و در نتیجه می‌توانید غذای اضافی درست کنید و به بی‌خانمان‌ها بدهید؟ یا در راه رفتن به محل کارتان در مترو آواز بخوانید؟ اگر خودتان را بانی صلحی بدانید که مأموریتش برقراری صلح در تیم خودش است چه؟

شما می‌توانید به خاطر زندگی اندوهبارتان ماتم بگیرید. یا می‌توانید راه‌هایی پیدا کنید تا درست همان‌جایی که هستید بدرخشید. تنها چیزی که لازم دارید این باور است که می‌توانید و کمی هم ابتکار. تمی به تازگی شروع کرده است به ارائه‌ی گفته‌هایی از خودش. یکی از طرح‌های او بادنمای خروس‌نشانی است با این کلمات: «اگر راهی متفاوت وجود داشت چه؟ اگر واقعاً وجود داشت چه؟»

۴۴. تبدیل شوید به یابنده‌ی خوبی‌ها

«چه کسی خبرهای خوب دارد؟ چه کسی حرفی خوب برای گفتن دارد؟»

هال اورین معلم برگزیده خطاب به دانش‌آموزانش

زیگ زیگلار یکی از مشهورترین سخنرانان و نویسندگان الهام‌بخش ایالات متحده است. داستان او داستان رسیدن از هیچ چیز به همه چیز است، داستان دهمین فرزند خانواده‌ای دوازده نفری در دوران بحران اقتصادی. وقتی که پنج ساله بود پدرش مرد، اما او بعدها به یکی از بزرگ‌ترین فروشندگان کشور تبدیل شد. در کتابش با

عنوان *آن بالا* می‌بینمت در مورد تحقیقی توضیح می‌دهد که بر روی صد نفر آدم خیلی موفق بین بیست تا هفتاد سال انجام شده بود. این افراد پیشینه‌های مختلف اما یک چیز مشترک داشتند. همه‌شان «یابنده‌های خوبی» بودند، و در «دیگران ـ و در هر موقعیتی ـ» به دنبال خوبی می‌گشتند.

هال اوربن، که بعدها معلم برگزیده سطوح دبیرستان و دانشگاه و یکی از سخنرانان مشهور در عرصه‌ی خصوصیات مثبت شخصیتی شد، نخستین بار که این واژه‌ها را خواند مربی جوانی بیش نبود. و همان‌طور که در کتاب *واژه‌های مثبت، نتایج استوار* نقل می‌کند، همین واژه‌ها زندگیش را عوض کردند. او متوجه شد که مثل خیلی از ما بیش‌تر وقتش را صرف «آه و ناله کردن، غر زدن، نق زدن، و شکایت کردن» می‌کند. او نه تنها به این نتیجه رسید که خودش تبدیل به «یابنده خوبی» شود، بلکه همه‌ی دانش‌آموزانش را هم به این کار تشویق کرد. او در آغاز تک تک کلاس‌هایش سؤالات ابتدای این بخش را می‌پرسید. دانش‌آموزان می‌توانستند هرچیزی را سهیم شوند ـ چیزی از اخبار یا از زندگی‌های خودشان، یا چیزی که به خاطرش ممنون و متشکر بودند (او این را اخبار خوب دائمی می‌خواند)، یا تعریفی در مورد یکی از همکلاسی‌ها.

او می‌نویسد: «در طول سال‌هایی که این کار را انجام داده‌ام تقریبا هر خبر خوب ممکنی را شنیده‌ایم. بعضی از آن‌ها چیزهای کوچکی بودند، بعضی خیلی عظیم ... این سنت کوچک و ساده تأثیراتی سازنده داشت. هر روز به خبرهای خوب قبلی اضافه می‌کردیم. و هر روز

آگاهی دانش‌آموزان من نسبت به تمام خبرهای خوبی که مدام در اطراف‌شان می‌گذشت افزایش می‌یافت.»

اولین باری که اوربن این کار را کرد از اثر آن آگاه نبود. اما وقتی امتحان پایان ترمش را برگزار و این سؤال را مطرح کرد که: «سه چیزی که در این کلاس آموختید و برای‌تان بیش‌ترین ارزش را داشت چه بودند؟» عملاً همه راجع به تمرین اخبار خوب نوشته بودند. و دانش‌آموزان سابقی که حتی بیست سال بعد با آن‌ها برخورد می‌کند هنوز از آن به عنوان یکی از ارزشمندترین درس‌هایی که در تمام طول دوران مدرسه آموخته‌اند یاد می‌کنند.

ما می‌توانیم از هال درس بگیریم. این یافتنِ خوبی تمرین مؤثری برای خوشبختی است. به گفته‌ی *دن بیکر* در کتاب *آن‌چه مردمان خوب می‌دانند*: «من به مردم می‌گویم که در زندگی به دنبال خوب باشند، نه بهترین. بهترین لزوماً همیشه اتفاق نمی‌افتد. اما خوب همیشه به شکلی روی می‌دهد.»

با پرسیدنِ «چه کسی خبرهای خوب دارد؟ چه کسی چیزی خوب برای سهیم شدن دارد؟» می‌توانیم به یابنده‌های خوبی تبدیل شویم. می‌توانیم این کار را بعدازظهرها با خانواده انجام دهیم. می‌توانیم آن را در سفرهای طولانی خانوادگی در ماشین انجام دهیم. می‌توانیم آن را در آغاز جلسات تیمی انجام دهیم. نکته‌ی مهم این است که برای انجام دادن آن زمان و مکانی خاص بیابیم تا تبدیل به عادتی طبیعی شود. آن‌گاه نه تنها خوشبختی خودمان بلکه خوشبختی اطرافیان‌مان را افزایش خواهیم داد!

۴۵. نسبت به ناکامی‌ها دیدگاهی خاص پیدا کنید

«زندگی شادمانه همیشه با آرامش ذهن همراه است.»

سیسرو

سال‌ها پیش *سیلویا بوراستاین*، که حالا از استادان مشهور بودایی است، مادری بود به‌ستوه‌آمده از چهار بچه‌ی زیر پنج سالش. برای این‌که تعادلش را حفظ کند روی دیوار آشپزخانه‌اش این شعار را بزرگ نقاشی کرد: **این نیز بگذرد.** و البته هم گذشت. بچه‌هایش اکنون بزرگ شده‌اند و خودشان بچه دارند و از خستگی و فشار طاقت‌فرسای آن سال‌ها جز خاطره‌ای محو چیزی نمانده است.

هرگونه ناکامی یا سختی که اکنون با آن مواجه هستید احتمالاً تحمل‌پذیرتر می‌شود اگر شما هم مثل سیلویا در مقابل آن‌ها دیدگاهی خاص اتخاذ کنید. شیوه‌های بسیاری برای پیدا کردن این دیدگاه خاص وجود دارد. اگر چیزی است که می‌دانید تغییر خواهد کرد، تمرکز روی این واقعیت که ماجرا روزی تمام خواهد شد ـ کودک‌تان روی پای خودش می‌ایستد، صف سوپرمارکت تمام می‌شود ـ کمک می‌کند. اگر چیزی است که مطمئن نیستید تغییر خواهد کرد ـ به عنوان مثال بیماری مزمن یا بی‌کاری ـ دیدگاه موردنیاز این است که این چالش را تنها بخشی از حیات خود بدانید و نه مشکلی ویران‌گر. همچنین به خاطر سپردن این مسأله بهتان کمک می‌کند که چیزها همیشه تغییر می‌کنند ـ فقط به شرطی که ظرفیت خودتان برای واکنش نشان دادن به آن چالش تغییر کند ـ و در نتیجه شما همیشه دقیقاً در همین نقطه نخواهید بود.

داشتن دیدگاه مهم‌ترین تمرین برای پرورش دادن صبر است و صبر هم فعال‌کننده‌ی خوشبختی است. صبر خوشبختی می‌آفریند چون ما را در مقابل زندگی انعطاف‌پذیرتر و در مواجهه با چالش‌ها خرسندتر می‌سازد. و برای انجام این کار سه موهبت ارزشمند به ما ارزانی می‌دارد: اول، پشتکار یا توانایی چسبیدن به چیزی حتی زمانی که نمی‌توانیم پاداش فوری آن را ببینیم. این توانایی به ما کمک می‌کند تا رؤیاهایمان را محقق کنیم، و این تحقق یافتن لذت و شادی می‌آفریند. دوم، پذیرش یا توانایی پذیرفتن زندگی همان‌طور که پیش می‌آید و نیافزودن مقاومت خودمان به درد و رنجی که ذاتاً در هر سختی‌ای وجود دارد. این توانایی به ما کمک می‌کند که تحت هر شرایطی خوشبخت باشیم. و بالاخره، قرار یا آرامش ذهن حتی در شرایط فشار. این موهبت به ما این توانایی را می‌دهد که به خاطر فراز و نشیب‌های سرنوشتی تکان‌دهنده نابود نشویم، بلکه خوشبختی‌ای را پرورش دهیم که فراتر از شرایط موجود است. صبر به ما تعادل و توازن می‌بخشد.

دالای لاما در *هنر خوشبختی* در مورد این عامل صحبت می‌کند: «حتی از نظر دنیوی، از نظر لذت بردن از حیاتی همراه با خوشبختی روزانه، هرچه میزان آرامش ذهنی‌مان بالاتر باشد، آسودگی ذهن‌مان بیش‌تر می‌شود ... اگر این خصوصیت درونی، آرامشی ذهنی و درجه‌ای از ثبات درونی، داشته باشید، آن‌گاه اگر از امکانات بیرونی مختلفی که معمولاً برای خوشبختی لازم می‌دانیدشان محروم شدید، باز هم ممکن است که زندگی خوشبخت و همراه با لذت داشته باشید.»

ضرب‌المثل «این نیز بگذرد» را به حضرت سلیمان نسبت می‌دهند. سلطانی از حضرت سلیمان خواست تا سخنی بگوید که تحت هر شرایطی صادق باشد. می‌گویند آبراهام لینکلن نخستین کسی بوده است که آن را در ایالات متحده استفاده کرده است. او داستان حضرت سلیمان را تعریف کرد و گفت: «در زمان غرور چه تهذیب‌کننده! در عمق مصیبت چه تسلی‌بخش!»

شما چه‌طور می‌توانید به خاطر بسپارید که با دیدگاهی خاص خودتان را در طول روز تسلی ببخشید؟ یادداشتی روی کامپیوترتان وصل کنید؟ شعاری در آشپزخانه‌تان نقاشی کنید؟ از خودتان بپرسید که آیا ده سال دیگر، یا ده دقیقه‌ی دیگر، اهمیتی خواهد داشت؟ هرچه بیش‌تر تمرینِ اتخاذ دیدگاه کنید، کم‌تر با هر دست‌اندازی در راه‌تان به زمین می‌خورید.

۴۶. قبیله‌تان را بیابید

«هیچ خانه‌ای مثل خانه‌ی خویشان نیست.»

دیوید وایت

پنج‌شنبه‌ی پیش به برنامه‌ی ماهیانه‌ی یک گروه کتاب‌خوانی در یونیون سیتی، کالیفرنیا، در کتابفروشی بردرز، رفتم. یک بار دیگر هم آن‌جا رفته بودم. این گروه تشکیل شده است از ده‌ها نفر از هر سن و سال، نژاد و پیشینه‌ی خانوادگی که میل به کتاب خواندن و صحبت کردن راجع به موضوعاتی که برای‌شان اهمیت دارد آن‌ها را گرد هم آورده است. آن‌ها یکی دو ساعتی راجع به کتاب صحبت می‌کنند، به

کافه می‌روند تا چای بنوشند و زندگی‌هایشان را با هم سهیم شوند. آن‌ها سال‌هاست که همدیگر را می‌بینند و مشخص است که این گروه که فی‌البداهه تشکیل شده بود تبدیل به گروهی به هم مرتبط و حامی یکدیگر شد.

انسان‌ها ساخته نشده‌اند که تمام مدت تنها باشند. هزاران سال ما در جوامع کوچک زندگی کردیم در حالی که از زیر و بم زندگی‌های یکدیگر خبر داشتیم. اما تقریباً در یک‌صد سال گذشته روز به روز بیش‌تر از نظر اجتماعی تنها شده‌ایم. خانواده‌های هسته‌ای (حداقل افراد تشکیل‌دهنده‌ی واحد اجتماعی خانواده ـ م.) کوچک و کوچک تر شده‌اند. بسیاری از ما مذاهب سنتی را که علاوه بر تغذیه‌ی معنوی، ارتباط‌های اجتماعی هم می‌آفریدند ترک کرده‌ایم و به خاطر شاغل بودن هر دو سرپرست خانواده، محله‌های‌مان از صبح زود تا شب دیروقت که به رختخواب می‌خزیم خالی هستند.

اما حسرت مرتبط بودن با دیگران هنوز در ما زنده است. شاید به همین خاطر باشد که بسیاری از ما افسرده هستیم ـ در چهل سال گذشته میزان افسردگی ده برابر شده است که زیست‌شناسی، بوم‌شناسی یا سطح درآمد نمی‌توانند این افزایش را توضیح دهند. در واقع، مطالعه‌ی سیاهان و اسپانیایی ـ مکزیکی‌های ایالات‌متحده که معمولاً روابط خانوادگی و اجتماعی بیش‌تری دارند نشان می‌دهد که با وجود این‌که این افراد شرایط مادی‌شان معمولاً بدتر از سفیدپوست‌هاست اما به نسبت آن‌ها کم‌تر افسردگی دارند. شاید ما ناراحتیم چون تنهاییم.

هرگز خانمی را فراموش نمی‌کنم که چند سال پیش در یکی از دوره‌های آموزش معنوی که برای کمک رفته بودم دیدم. او شیون‌کنان می‌گفت: «قبیله‌ی من کجاست؟ من تمام عمرم را صرف پیدا کردن مردمانی کرده‌ام که با آن‌ها احساس پیوند کنم.» همه‌ی ما نیاز به گروهی داریم که جزئی از آن باشیم، جایگاهی در دنیای اجتماعی که حس کنیم به آن تعلق داریم. تحقیقی نشان می‌دهد که با بهبود تعامل اجتماعی میزان خوشبختی افراد ۳۰ درصد افزایش پیدا کرد.

مهم نیست که این گروه کجاست ـ در فضای مجازی، در زادگاه‌تان یا پراکنده در گوشه و کنار دنیا. مهم نیست که علت دور هم جمع شدن چیست ـ عشق به سگ یا کتاب یا عوض کردن دنیا. آن‌چه اهمیت دارد این است که طایفه‌ای بیابید، قبیله‌ای که بتوانید با آن لذت‌ها و غم هایتان، موهبت‌ها و چالش‌هایتان را سهیم شوید و در عوض مورد حمایت هم قرار بگیرید. یکی از چیزهایی که می‌تواند در این زمینه کمکتان کند حوزه‌ی علایق‌تان است. چطور می‌توانید در مورد چیزی که دوست دارید به گروهی بپیوندید یا گروهی خلق کنید؟

قبیله‌ی من قبیله‌ای غیررسمی است ـ گروهی از دوستان که از طریق من به هم وصل می‌شوند، دوستانی که همه عاشق کتاب و رشد فردی هستند. آن‌ها به ندرت با هم رابطه دارند، اما هر بار که من با هر کدام صحبت می‌کنم راجع به دیگران می‌پرسد: آن چه‌طوره؟ استفانی چه‌طور؟ مولی کتابش را تمام کرد؟ و من هم در مورد همه‌ی دوستان

آن‌ها همین کار را می‌کنم. و نتیجه‌ی این برنامه، با وجود این‌که ما در گوشه و کنار کشور زندگی می‌کنیم، تجربه‌ی گروه است.

هر کدام از ما نیاز داریم که حس تعلق داشتن را تجربه کنیم.

۴۷. فهرستی تهیه کنید از آن چیزهای خودتان که برای‌تان لذت‌بخش است

«آدم‌ها مسافرت می‌کنند تا از ارتفاع کوه‌ها، از موج‌های عظیم دریا، از بستر طولانی رودها، از گستره‌ی وسیع اقیانوس، از حرکت دایره‌وار ستاره‌ها شگفت‌زده شوند، و از کنار خودشان می‌گذرند بدون این‌که شگفت‌زده شوند.»

قدیس آگوستین

دوستی دارم که یک بار بهم گفت: «من هرگز تنها نیستم چون همیشه از محتوای ذهنم لذت می‌برم.» گفته‌ی او باعث تعجبم شد، نه فقط به این خاطر که در آن زمان محتویات ذهنم اکثراً عذاب‌دهنده بودند، بلکه به خاطر این‌که تعجب می‌کردم از این‌که کسی بتواند جسورانه بگوید از چه چیز خودش لذت می‌برد. همه‌ی ما تربیت شده‌ایم که بیرون از خودمان به دنبال پاسخ‌ها و سرگرمی بگردیم و روی معایب خودمان تمرکز کنیم تا آن‌جا که حتی تصور شناخت عملی و واقعی آن بخش از خودمان که لذتش را می‌بریم هم دشوار می‌شود. کمی متکبرانه به نظر می‌رسد، نه؟ یا خود بزرگ‌بینانه؟

آن گاه به نقل‌قولی از جوزف *ادیسون* برخوردم: «خوشبختی واقعی ... در وهله‌ی نخست از لذت بردن از خود نشأت می‌گیرد.» با خودم فکر کردم البته که این طور است. من بیش‌تر از هر کس دیگری

با خودم وقت می گذرانم و اگر از خودم لذت نبرم، فکر تمام آن لحظات ممکن خوشبختی را بکن که دارم از دست می‌دهم. ما ساعت‌های نامتناهی صرف شکنجه‌ی خودمان با عیب‌ها و شکست‌هایمان می کنیم، چطور است که چند لحظه‌ای را هم صرف فهمیدن این مسأله کنیم که چه چیز برای‌مان خوشبختی می‌آورد تا بتوانیم هر زمان که می‌خواهیم از این منابع بهره بجوییم؟

این حرف‌ها به معنی آسان بودن قضیه نیست. وقتی با مراجعانم کار می کنم، همیشه جلسه‌مان را با گفتن این نکته تمام می کنیم که چه چیزِ خودمان را در طول جلسه ارزشمند دانسته‌ایم. من پنج سال است که دارم این کار را انجام می‌دهم و هنوز هم حس عجیبی دارد. اما ارج نهادن خود و لذت بردن از خود تنها به اندازه یک گام از هم فاصله دارند ـ شما احتمالاً نمی‌توانید از چیزی در مورد خودتان که آن را ارج نمی‌نهید لذت ببرید.

شما خوش‌اقبالید چون مجبور نیستید آن‌چه را که راجع به خودتان کشف می کنید با دیگران سهیم شوید. می‌توانید آن را کاملاً برای خودتان نگه دارید و برای تجربه‌ی فوری خوشبختی هر زمان که خواستید از آن لذت ببرید. اما من برای آن‌که این مسأله را واقعی سازم، خودم را توی دردسر می‌اندازم و جوابم را با شما سهیم می‌شوم.

یکی از چیزهایی که من در مورد خودم از آن لذت می‌برم این است که می‌توانم همه‌ی چیزهایی را که خوانده‌ام و شنیده‌ام بگیرم و در ذهنم ذخیره کنم. این چیزها بعداً هر زمان که نیازشان دارم در ذهنم جرقه می‌زنند. آن روز دقیقاً این اتفاق افتاد ـ داشتم به برگزاری

ملاقاتی کمک می‌کردم و احساس می‌کردم که تقریباً هیچ ثمری ندارم. آن‌گاه چیزی که یک سال قبل خوانده بودم به ذهنم رسید و آن را ارائه کردم که در آن لحظه خیلی به درد خورد. خوشحالی مضاعفی به دست آوردم ـ خوشحال بودم که آن را به خاطر آورده‌ام و خوشحال بودم که به دردخور بود.

حالا نوبت شماست. برای شروع فقط یک چیز انتخاب کنید. فکر کردن راجع به آن چه حسی به شما می‌دهد؟ خیلی خوشحال، نه؟ برای این‌که لذت ببرید، حتی لازم نیست که آن را انجام دهید ـ تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که به خاطر بیاورید. در ذهن هیچ تفاوتی وجود ندارد. رضایت و شادی را از تصور کردن، از انجام دادن و از به خاطر آوردن خواهید گرفت. و این خود لذت عظیمی است.

۴۸. میزان شرافت‌تان را بسنجید

«خوشبختی زمانی است که آن‌چه که فکر می‌کنید، آن‌چه که می‌گویید و آن‌چه که انجام می‌دهید با هم هماهنگ باشند.»

ماهاتما گاندی

ستاره موسیقی کانتری ـ وسترن (موسیقی محلی آمریکایی) *لورتا لین* شخصاً چیزهای زیادی راجع به زندگی سخت زنان کارگر می‌دانست. او در خانواده‌ای فقیر به دنیا آمده بود، چهارده سالش که بود به زور ازدواج کرد، شش فرزند داشت، و در بیست‌ونه سالگی مادربزرگ شده بود. به همین دلیل بود که در دهه شصت و هفتاد، زمانی که شروع کرد به نوشتن آهنگ‌های خودش ـ در حالی که

بچه‌هایش به خواب رفته بودند و او از راه آموزش مکاتبه‌ای گیتار زدن یاد می‌گرفت ـ راجع به مسایلی که زنان با آن درگیر بودند آهنگ نوشت: دفاع از خود، دل‌شکستگی ناشی از بی‌وفایی، بارداری. او این قدر نقش خود را به عنوان صدای زنانی که شنیده نشده‌اند باور داشت که راجع به موضوعاتی می‌نوشت که در آن زمان بسیار جنجال‌برانگیز بود، خصوصاً در دنیای محافظه‌کارانه‌ی محلی‌های آمریکایی.

پر سر و صداترین ترانه‌ی او «قرص» بود، گرامی‌داشت آزادی جنسی که پیشگیری‌های قابل‌اعتماد به زنان ارزانی داشته بود. وعاظ کلیسا لورتا را تقبیح و بسیاری از ایستگاه‌های رادیویی آهنگ‌های او را ممنوع کردند. اما با وجود خطر واقعی رو گرداندن طرفدارانش از او و تهدید امنیت مالی تازه‌به‌دست‌آمده‌اش، او نگذاشت چنین شگردهای هول‌انگیزی بترسانندش. او جواب آن‌ها را با آهنگی راجع به طلاق داد، تابوی دیگری در جنوب مسیحی آن زمان. این دختر کارگر معدن زغال‌سنگ حاضر نشد با وجود هزینه‌ای که برایش داشت، شرافت خود را زیر پا گذارد.

من همیشه شرافت را این‌گونه تعریف کرده‌ام: زمانی که درون و بیرون من با هم جور می‌شوند ـ زمانی که بین آن‌چه که در درونم حس می‌کنم و آن‌طور که در بیرون عمل می‌کنم هیچ فاصله‌ای حس نمی‌کنم. این یک تمرین است و نه یک مقصد؛ زندگی را همان‌طور زندگی کنیم که عملاً ظاهر می‌شود نه آن‌طور که تصورش می‌کنیم.

حفظ شرافت حداقل برای من کار زیادی می‌برد. با وجود تعهدم

نسبت به آن، بارها و بارها متوجه شده‌ام چیزهایی که می‌گویم یا کارهایی که انجام می‌دهم به خاطر این است که زندگیم را راحت‌تر می‌کنند نه به این خاطر که انعکاسی هستند از عمیق‌ترین باورها یا ارزش‌هایم. من ادعای مهربانی دارم اما دایم درد و رنجی را که به شکل مردمان بی‌خانمان خیابان‌ها ظاهر می‌شود نادیده می‌گیرم. از ضد مادی‌گرایی پشتیبانی می‌کنم در حالی که در تلاشم حساب بانکیم را پرتر کنم. این فاصله حس خوبی ندارد، اما حداقل وقتی که این ناراحتی را تجربه می‌کنم هدفم به یادم می‌آید. و زمانی که واقعاً راه شرافت را انتخاب می‌کنم، حتی زمانی که مشکل است، حس رضایت بیش‌تری نسبت به خودم و زندگیم تجربه می‌کنم.

شرافت به این دلیل خوشبختی می‌آفریند که ما را ملزم می‌کند راجع به آن‌چه که برای‌مان اهمیت دارد راستش را به خودمان بگوییم. *سوز اورمن* این نکته را این گونه بیان می‌کند: «من به تجربه دریافته‌ام که اکثر مردم خوشبخت نیستند چون با خودشان روراست نیستند. روراست بودن با خودتان شما را به نیروی درونی‌تان وصل می‌کند. چه قضیه رابطه‌ی شما با پول باشد چه رابطه‌ی شما با همسرتان، تا زمانی که به ندای قلبتان گوش ندهید و با تمام انرژی‌تان عمل نکنید خرسند و موفق نخواهید بود. و این کار هم نیازمند تعهد نسبت به زندگی است که از هر لحاظ بر پایه‌ی راستی بنیان گذاشته شده است. اگر بتوانید این کار را انجام دهید، عملاً غیرممکن است که خوشبخت نباشید.»

آن‌چه *اورمن* قصد دارد بگوید این است که شرافت به ما اجازه می‌دهد با تمام وجود و یکپارچه عمل کنیم، که این هم به نوبه‌ی خود

خوشبختی می‌آفریند. به هزار جهت کشیده نمی‌شویم، از خودمان قایم نمی‌شویم، و بنابراین قدرت و توانایی بیش‌تری داریم تا آن‌چه را که می‌خواهیم بیافرینیم: رابطه‌ای شادتر، آرامش ذهنی بیش‌تر در مورد مسایل مالی، شغلی بهتر. اما فقط به خاطر نتایجی که به دست می‌آوریم نیست که شرافت خوشبختی می‌آفریند؛ بلکه به این خاطر هم هست که این با جان و دل عمل کردن حسی از آرامش ذهنی می‌آفریند، تجربه‌ای از هماهنگی شخصی.

کارهای شرافتمندانه‌ی *لورتا لین* پیامدهای خوبی داشت. بارزترین آن‌ها در دنیای بیرونی این بود که مواضع جسورانه‌ی او باعث شد تا توجه شنوندگان بیش‌تری به سویش جلب شود، به طوری که در دهه‌ی ۱۹۸۰ *مجله‌ی خانگی زنان* او را به عنوان یکی از صد زن محبوب دنیا معرفی کرد.

اگر هر روز آن طور که دوست دارید خوشحال نیستید، شاید لازم باشد که میزان شرافت‌تان را بسنجید. کجا با خودتان کاملاً روراست نیستید؟ کجا دارید از خودتان قایم می‌شوید یا خودتان را گول می‌زنید؟ بدون این که خودتان را لت و پار کنید، پانزده دقیقه وقت بگذارید تا نگاهی صادقانه به زندگی‌تان بیاندازید. سعی نکنید فهرستی جامع از تمام آشفتگی‌هایتان تهیه کنید. هرچه که اول از همه به ذهن‌تان می‌آید به احتمال قوی آن چیزی است که نیاز دارید روی آن کار کنید. کدامین قدم را می‌توانید بردارید تا شروع کنید به راست و ریس کردن خودتان؟ من تعهد کرده‌ام که به هر کس که از راه من می‌گذرد لبخند بزنم یا سلام بگویم تا بتوانم همان‌طور که می‌خواهم

حس کنم با دیگران مهربان‌ترم. وقتی متوجه می‌شوم که این کار را انجام نداده‌ام، فقط دوباره تعهد می‌کنم انجامش دهم، بدون این که خودم را لت و پار کنم.

و به خاطر داشته باشید ـ هیچ یک از ما نمی‌توانیم به آن درجه از خلوصی که احتمالاً می‌خواهیم برسیم. در حالی که سعی می‌کنیم خودمان را به راه شرافت بیاوریم باید نسبت به انسانیت‌مان احساس ترحم کنیم.

۴۹. توانایی‌های خود را به کار گیرید

«واقعیت این است که همه‌ی ما بیش‌ترین موفقیت و خوشبختی ممکن در این زندگی را زمانی به دست می‌آوریم که از توانایی‌های طبیعی‌مان بیش‌ترین استفاده را کنیم.»

دکتر اسمایلی بلنتون

جک از مدیران ارشد شرکتی بزرگ است. از من خواست با او کار کنم چون احساس می‌کرد دارد از پا در می‌آید. اول تشویقش کردم به تعطیلات برود، ورزش کند، زودتر به خانه برود. این کارها را کرد اما هنوز سرکارش احساس مُردگی می‌کرد. آن وقت من کتابی خواندم با عنوان *نیروی درگیری کامل* اثر *جیم لوهر* و *تونی شوارتز*. آن‌ها در این کتاب استدلال کرده بودند که زندگی با بازده بالا واقعاً به معنی داشتن تدابیری برای گسترش فکری، احساسی و معنوی است، یعنی بتوانید خودتان را از توانایی‌های قبلی‌تان فراتر ببرید، و همچنین تجدید قوا، یعنی استراحت کنید و جان تازه‌ای بگیرید.

وقتی من و جک به این مسأله فکر کردیم، متوجه شدیم که مشکل او این نیست که تجدید قوا نمی‌کند، بلکه این است که توانایی‌های فکریش را به اندازه‌ی کافی به کار نمی‌گیرد. او نیاز به چالش کاری بیش‌تر داشت، نه مرخصی بیش‌تر. او را برای ریاست بخشش کاندید کرده بودند، اما برای او رشد کافی در کارش فقط بالا رفتن از این نردبان سِمَت‌ها نبود. بنابراین کاری را کرد که برای دیگران قابل درک نبود ـ او درخواست انتقال به بخشی دیگر را داد، و این حرکت به این معنی بود که بلافاصله ترفیع نمی‌گرفت. اما در عین حال به این معنی بود که به گفته‌ی خودش «برکه‌ی کاملاً تازه‌ای برای بازی کردن» داشت و حوزه‌ی تازه‌ای که درباره‌ی آن بیاموزد. از آن لحظه به بعد، رفتار جک کاملاً تغییر کرد. هر هفته با انرژی به جلسه‌مان می‌آمد. او اعتراف کرد: «با این که بعضی مواقع از خودم می‌پرسم چه غلطی دارم می‌کنم، بیش‌تر مواقع بهم خوش می‌گذرد.»

اگر به یافته‌های تحقیقاتِ انجام‌شده بر خوشبختی نگاهی بیاندازیم، داستان جک کاملاً قابلِ درک می‌شود. خوشبختی نه فقط از لذتِ لحظه به لحظه از زندگی بلکه از حس رضایت و جریانی نشأت می‌گیرد که زاییده‌ی زمانی است که از توانایی‌هایمان به حد نهایت استفاده می‌کنیم. جسم، ذهن و روح ما برای کار کردن ساخته شده‌اند. و در صورتی که کار نکنند، ما احساس ملالت می‌کنیم. این طوری به قضیه فکر کنید ـ تصور کنید که من به شما یک فِراری قرمز داده‌ام، اما شما تمام روز از آن فقط برای بالا و پایین رفتن در راه ورودی پارکینگ‌تان استفاده می‌کنید. این ماشین خیلی زود شکوه و جلالش

را از دست می‌دهد. وجود شما، شالوده‌ی شما بسیار باشکوه‌تر از فِراری است و می‌خواهد که آن را در بزرگ‌راهِ زندگی برانید.

این مسأله کاملاً در مورد من صادق بود. من بیست و پنج سال به عنوان ویراستار کار کردم و هر لحظه‌ی آن را دوست داشتم. تا این‌که یک روز دیگر آن را دوست نداشتم و هر چه‌قدر که مرخصی رفتم کمکی نکرد. بعد از این‌که مدتی دست و پا زدم، متوجه شدم که زمان آن رسیده است که کار دیگری بکنم. نیاز داشتم که از توانایی‌هایم به شیوه‌ای دیگر استفاده کنم.

اگر آن‌طور که می‌خواهید احساس خوشبختی نمی‌کنید، شاید زمان آن رسیده است که از خودتان سؤالی ساده بپرسید: کجا باید از خودم کار بکشم تا از زنده بودن هیجان‌زده باشم؟ آیا قضیه فکری است، مثل فِرِد، با آموختن چیزی تازه یا گرفتن کاری تازه؟ آیا فیزیکی است، با آموزش برای دویدن در یک مسابقه ۱۰ کیلومتری یا متعهد شدن برای ورزش کردن سه بار در هفته؟ آیا احساسی است، با آموختن مهارت‌های رابطه یا عادت‌های تازه؟ آیا معنوی است، با کندوکاو در حس پیوندتان با ذات لایتناهی؟

این کار کشیدن از خودمان، به عقیده‌ی من، همان چیزی است که *ویلیام باتلر ییتز* در این جمله قصد گفتنش را دارد: «خوشبختی نه فضیلت است نه لذت، نه این است نه آن، بلکه فقط رشد است. ما وقتی که در حال رشدیم خوشبختیم.»

۵۰. حساسیت خود را پرورش دهید

«مردم سیاره‌ای بدون گل فکر می‌کنند ما باید به خاطر وجود چنین چیزهایی در اطراف‌مان تمام مدت مجنون باشیم.»

آیریس مورداک

امروز صبح قبل از این‌که شروع به نوشتن کنم بیرون رفتم. هوا ساکن و دل‌انگیز بود، خورشید گرم و درخشان روی پوستم می‌تابید، درختان در نور خورشید می‌درخشیدند. آرام بود ـ هیچ صدایی در خیابان یا صدای ترافیک به گوش نمی‌رسید. چرخ‌ریسک‌های خاکستری که در لانه‌هایی که آنا ساخته است آشیانه گذاشته‌اند، مشغول غذا دادن بچه‌هایشان بودند. سنجاقکی آبی پرید و رفت. صبح تابستانی عادی، غیرعادی. تنها نکته‌ی متفاوت نسبت به هزاران صبح دیگر زندگیم این بود که داشتم متوجه آن می‌شدم.

چقدر از کنار لحظات عادی خارق‌العاده‌ی زندگی‌مان می‌گذریم درحالی‌که مملو هستیم از آن‌چه که باید بعد انجام دهیم یا نگران آن‌چه که تازه اتفاق افتاده است؟ دنیا پر است از معجزاتی برای پنج حس ما، اگر فقط آغوش‌مان را به روی آن‌ها باز کنیم. راهش این است که با چشم‌های تازه نگاه کنیم، با گوش‌های تازه بشنویم. وقتی چنین کنیم، از دلِ شگفتی‌های اطراف‌مان دوباره زاده می‌شویم ـ شعاع نور روی آسمان‌خراش، بوی آسفالت داغ وقتی که باران روی پیاده‌رو می‌بارد، تلألوی لبخند یک غریبه ـ حس می‌کنیم روحیه‌مان تقویت می‌شود و لذتِ صرف زنده بودن را احساس می‌کنیم.

این منبع تقویت روحیه در هر لحظه‌ی حیات ما در اختیارمان

است، رایگان، بدون تاریخ مصرف. می‌توانیم هرجا، در هر زمانی از آن استفاده کنیم، فقط به شرطی که با دنیای اطراف‌مان ارتباط برقرار کنیم. شاعران رمانتیک این توانایی را *حساس بودن* نامیده‌اند، آن‌چه که *دیوید وایت* چنین تعریف می‌کند: «نیروی قدر دانستن چیزها همان‌طور که هستند.»

این عبارت آخر ـ چیزها همان‌طوری که هستند ـ اصل است. من قبلاً باور داشتم که نمی‌توانم از زیبایی‌های زندگی لذت ببرم مگر این‌که تمام زندگیم مرتب و منظم باشد. آن گاه شروع کردم به خواندن و گوش دادن به *تیچ نات هانه*، که وحشت و هراس جنگ ویتنام را پشت سر گذاشته بود. او زیاد در مورد زیبایی دنیا صحبت می‌کند. چه‌طور می‌تواند چنین حسی داشته باشد وقتی که پرورشگاهی که راه انداخته بود بمباران شد، وقتی که تمام دوستان و خانواده‌اش کشته شدند؟ چه‌طور می‌تواند الان چنین خوشبخت باشد وقتی به کشورش راهش نمی‌دهند؟ این‌ها سؤالاتی بود که غربی‌ها مدام از این وجود آرام اما بشّاش می‌پرسیدند. او یک بار چنین گفت: «لذت: آن لحظه‌ای است که ما متوجه آن‌چه می‌شویم که زیباست و در شرایط خوب متولد می‌شود.» او توضیح داد: «من خودم را با آرامش و با لذت تغذیه می‌کنم، به خاطر اجدادم، به خاطر کودکانم و کودکان آن‌ها ... وقتی خوشبختی که چیزی برای سهیم شدن داشته باشی. وقتی خوشبختی که بتوانی اطرافیانت را خوشبخت کنی.»

هنگامی که وقت می‌گذاریم تا معجزات اطراف‌مان را قدر بدانیم، برای دست و پنجه نرم کردن با آن‌چه که زندگی ارائه می‌کند، خوب

یا بد، مجهزتریم. لذت بردن از گل‌ها در مسیر دفتر کارتان از توانایی‌تان برای کار سخت در دفتر نمی‌کاهد. اما ممکن است سرخوشی لازم را برای بهتر برخورد کردن با مشکلاتی که از وقتی از در وارد می‌شوید روی می‌دهند به شما بدهند. و اگر تنها پاداش شما آن باشد که برای چند لحظه‌ای احساسی عالی داشته باشید، آیا همین پاداش کافی نیست؟

وقتی که بیدار می‌شوید، قبل از این‌که به خواب بروید، سر راه‌تان موقع رفتن و برگشتن از دفتر کار، چند لحظه‌ای وقت بگذارید تا با چشمان تازه به اطراف‌تان نگاه کنید. بگذارید دنیای خارق‌العاده‌ای را که همه‌جا در اطراف‌تان است واقعاً جذب کنید. همان‌طور که نوجوان فرزانه، *ان فرانک*، زمانی که از دست نازی‌ها در اتاقی زیرشیروانی مخفی شده بود نوشت: «به این همه زیبایی که هنوز در اطراف‌تان باقی مانده است فکر کنید و خوشبخت باشید.»

۵۱. کارهایی را که می‌توانید، انجام دهید

«باید اختیار را باور داشته باشیم. چاره‌ی دیگری نداریم.»
ایزاک باشویس سینگر

دیوید جی مایرز، روان‌شناس اجتماعی آمریکایی، در کتاب در *جست‌وجوی خوشبختی*، از ملاقات با کشیش سیاه‌پوستی از آفریقای جنوبی در روزهای آپارتاید می‌نویسد. مایرز تعریف می‌کند: «از او پرسیدم که آیا دیدار یک ساله‌اش از جامعه‌ی من باعث تغییرش شده بود. او جواب داد آن‌چه که باعث تعجبش شده و آگاهیش را تغییر

داده بود وفور و فراوانی نبود بلکه حس کنترل زندگی خودش بود. "من در فقر بزرگ شدم و فکر می‌کردم پول خوشبختی می‌آورد، اما حالا دیگر خیلی مطمئن نیستم. این‌جا در آمریکا من مردمان ثروتمندی را دیده‌ام که پول و همه‌ی چیزهایی را که پول می‌خرد دارند، اما مشکل دارند و ناراحتند. من بیش‌تر تحت تأثیر آزادی شما قرار گرفته‌ام. این‌جا وقتی افسران پلیس را می‌بینم لازم نیست نگران این باشم که چه کار ممکن است با من بکنند. وقتی به آفریقای جنوبی برگردم، به خاطر خواهم سپرد که آزادی چه حسی دارد."»

تحقیقات بسیاری در زمینه‌ی رابطه‌ی میان حس کنترل و خوشبختی انجام شده است. روان‌شناسان میان کسانی که فکر می‌کنند خودشان روی زندگی‌شان کنترل دارند، یا به قول آن‌ها دارای جایگاه درونی کنترل هستند، و کسانی که فکر می‌کنند زندگی‌شان توسط دیگران کنترل می‌شود، یا به قول روان‌شناسان دارای جایگاه بیرونی کنترل هستند، تفاوت قایل می‌شوند. کسانی که جایگاه درونی کنترل دارند معمولا با استرس بهتر برخورد می‌کنند، در مدرسه و کار موفقیت‌های بیش‌تری به دست می‌آورند و خوشبختی بیش‌تری گزارش می‌کنند. در واقع، *مایرز* از *انگوس کمپبل*، محقق دانشگاه میشیگان، نقل می‌کند؛ او بر اساس تحقیقی که در سطح ملی انجام شده بود کشف کرده بود: «داشتن حس قوی کنترل زندگی خود در مقایسه با هر شرایط عینی دیگر زندگی که ما در نظر گرفته بودیم عامل مطمئن‌تری برای پیش‌بینی احساسات مثبت سعادتمندی است.»

جرج برنارد شاو این نکته را شاعرانه‌تر بیان کرده است: «جهنم آن

است که رانده شویم. بهشت آن است که برانیم.» اگر احساس کنیم که توانایی انجام کارهای لازم زندگی را نداریم، خوشبخت نخواهیم بود. بعضی از ما به واسطه‌ی ضربه‌های روحی مکرر در دوران اولیه‌ی زندگی، گرفتار «ناتوانی اکتسابی» می‌شویم؛ احساس بی‌تفاوتی، تسلیم و فلج بودن که مثل پیشگویی‌ای ناگزیر عمل می‌کنند: هرچه بیش‌تر حس کنیم که نمی‌توانیم تغییری ایجاد کنیم، حس ناتوانی‌مان هم بیش‌تر می‌شود؛ هرچه حس ناتوانی‌مان بیش‌تر شود، برای تغییر شرایط‌مان کم‌تر قدم برمی‌داریم.

اما می‌توانیم این چرخه را برهم زنیم. این کار را به دو شیوه انجام می‌دهیم. نخست، با درک این نکته که کجا آزادیم و نه این‌که کجا گرفتار شده‌ایم. به عنوان مثال، اگر نمی‌توانید باردار شوید، می‌توانید روی این نکته تمرکز کنید که این مسأله خارج از حیطه‌ی کنترل شماست. یا می‌توانید تصمیم بگیرید که از روش‌های پیچیده‌ی پزشکی که اکنون موجود است کمک بگیرید، کودکی را به فرزندی بگیرید، از فرصت بچه نداشتن برای مسافرت رفتن استفاده کنید یا کودکانی را پیدا کنید ـ خواهرزاده، برادرزاده، همسایه ـ و با آن‌ها ارتباط برقرار کنید.

دوم این‌که می‌توانیم برای خودمان اهداف دست‌یافتنی در نظر بگیریم به طوری که با وجود موانع و مشکلات، در راستای آن‌چه که می‌خواهیم عمل کنیم. یکی از دوستان مهاجرم در رستورانی پیشخدمت بود. او این کار را دوست نداشت، اما چون هرگز به کالج نرفته بود، تنها شغلی بود که می‌توانست پیدا کند. او تصمیم گرفت

مدرک کالج بگیرد. چون توان مالی آن را نداشت که دست از کار کردن بکشد، ده سال به مدرسه‌ی شبانه رفت تا کامپیوتر یاد بگیرد. او اکنون حقوق حسابی می‌گیرد و عاشق کارش است.

برای افزایش خوشبختی‌تان چه کارهایی باید بکنید؟ اگر حس می‌کنید که هیچ کنترلی روی سختی‌های زندگی‌تان ندارید، از دیگران بخواهید بهتان کمک کنند تا ببینید کجا آزاد هستید. برای تحقق یافتن رؤیاهایتان چه اهدافی می‌توانید در نظر بگیرید؟ اگر هدف‌تان هولناک به نظر می‌رسد، چه‌طور می‌توانید آن را به قدم‌های کوچک تقسیم کنید؟ چه جور حمایت‌هایی ممکن است لازم داشته باشید؟ کجا می‌توانید این حمایت را بیابید؟

لیز موری، یکی از مهمانان شوی تلویزیونی اپرا، این مسأله را این‌گونه بیان می‌کند: «چه می‌شد اگر از خواب بلند می‌شدم و هر روز هر کاری را که در طول آن روز در توانم بود انجام می‌دادم تا زندگیم را تغییر دهم؟ در طول فقط یک ماه، یک سال، چه اتفاقی می‌توانست بیافتد؟ چه چیزِ زندگیم متفاوت می‌شد؟» هرچه برای رسیدن به آن‌چه که می‌خواهید تلاش بیش‌تری بکنید، خوشبخت‌تر خواهید بود.

۵۲. شخص دیگری را خوشحال کنید

«خوشبختی عطری است که نمی‌توانید روی دیگران بیافشانید بدون این‌که چند قطره‌ای هم روی خودتان بریزد.»

لوییس ال مان

می‌خواستم از کسی که با من به مهربانی رفتار کرده بود تشکر

کنم. برای همین دسته‌ای گل رز به دفترش فرستادم. موقع سفارش دادن، فهمیدم که رز هلویی رنگ نشانه‌ی قدردانی است، بنابراین از این که پیامی اضافه و غیرکلامی می‌فرستادم هم خوشحال بودم. تصور می‌کردم که چقدر گل‌ها مایه‌ی تعجب او خواهند شد، وهمین بیش‌تر مرا خوشحال کرد.

به تازگی کسی از من پرسید که چرا وقتی به هدیه‌ای مناسب برای کسی دیگر فکر می‌کنیم این‌قدر حس خوبی داریم. این سؤال مرا به این فکر انداخت که یکی از بهترین راه‌های فعال کردن خوشبختی خودمان به صورت روزانه جست‌وجو کردن راه‌های ساده‌ای است برای شاد کردن دیگران. این کار باعث می‌شود که ما هم حس خیلی خوبی داشته باشیم.

دلیل این حالت این است که ما چیزی را تجربه می‌کنیم که من هیچ وقت نشنیده‌ام در فرهنگ غرب در مورد آن صحبت کنند. من تازه خواندن بیش از پنجاه کتاب را در مورد خوشبختی تمام کرده‌ام و تنها یکی از آن‌ها به این موضوع اشاره می‌کند! بودایی‌ها به آن «*مودیتا*» می‌گویند ـ لذت ناشی از همدردی. این حالت همان غلیان دل و جان است به خاطر خوشبختی یا لذت شخصی دیگر.

لذت همدردانه متضاد حسادت است. یکی از دلایلی است که بخشیدن، وقتی که از حس نابِ سرریز شدن ـ خواستنِ خوشبختی یا شادی شخصی دیگر نه به خاطرِ حس اجبار ـ نشأت می‌گیرد این قدر حس خوبی ایجاد می‌کند. ما احساسات خوب دیگری را در خودمان تجربه می‌کنیم.

در واقع، فرد بخشنده دو برابر شادی به دست می‌آورد ـ لذت پیشاپیش وقتی که فکر می‌کند فرد چه حسی خواهد داشت، همچنین لذت خودِ لحظه‌ای که فرد هدیه را دریافت می‌کند. لذت همدردانه چنانْ خارق‌العاده است که برای حسّ خوب داشتن حتی لازم نیست وقتی که فرد هدیه را دریافت می‌کند آن‌جا باشید. این همان چیزی است که به عنوان مثال در پس کارهای نیک بدون برنامه قرار گرفته است ـ فقط فکر کردن به این که راننده‌ی ماشین پشتی شما در صف عوارضی وقتی که شما عوارضش را بدهید چه حسی خواهد داشت باعث لذت شما می‌شود. این همان چیزی است که *والت ویتمن* قصد گفتنش را داشته است: «هدیه برای خود فرد هدیه دهنده است و اکثراً به سوی او باز می‌گردد ـ نمی‌تواند جز این شود.»

لازم نیست که هدایای گران‌قیمت بخرید یا زمان و تلاش زیادی صرف کنید. می‌توانید این تقویت روحیه را از بخشیدن به دیگران از راه‌های بسیار به دست آورید: شگفت‌زده کردن بچه‌ها با گذاشتن یادداشت‌های محبت‌آمیز در کیف ناهارشان، گلی از باغچه‌تان روی میز یک همکار، کارتی عالی برای یک دوست.

حتماً تا به حال شده است که وقتی از کسی به خاطر مهمان‌نوازی‌اش تشکر می‌کنید در جواب‌تان بگوید «باعث خوش‌وقتی بود!». اشاعه‌ی نیکی واقعاً خوش‌وقتی و لذت است، حتی اگر فقط در حد نگه داشتن در برای کسی باشد که یک خروار بار در دست دارد.

امتحان کنید. متعهد شوید که به مدت یک هفته هر روز چیزی، هرقدر کوچک، ببخشید. واژه‌ای مهربانانه، لبخندی برای کسی که

می‌دانید دارد دوران سختی را می‌گذراند، پیشنهاد برای راهنمایی همکاری جوان، ای‌میلی دور از انتظار برای تشکر کردن از کسی به خاطر تأثیری که او بر زندگی‌تان گذاشته است. حتی اگر حس خیلی خوبی نداشتید، یک هفته‌ای این کار را بکنید و متوجه تأثیراتی که دارد باشید. آیا شادتر نیستید؟ احساس ارتباط بیش‌تر با دیگران نمی‌کنید؟ و از زنده بودن خوشحال نیستید؟

این راه واقعاً یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین راه‌های تجربه‌ی هرروزه‌ی لذت است. کنت *موریس مترلینگ* این قضیه را چنین مطرح می‌کند: «مهم‌تر از همه این است که فراموش نکنیم کار نیک کاری است برای خوشبختی.»

۵۳. منتظر چه هستید؟

«همیشه امیدواریم
کس دیگری پاسخ را داشته باشد،
جای دیگری اوضاع بهتر خواهد بود،
زمان دیگری
همه چیز معلوم خواهد شد.
اما همین است.
هیچ کس دیگری پاسخ را ندارد.
هیچ جای دیگری بهتر نخواهد بود.
و همه چیز همین حالا هم معلوم شده است.»

لائوتزو

من قبلاً وابسته به آن مکتب زندگی بودم که باور داشت

«خوشبختی همین نزدیکی‌هاست به محض این که من ــــــــ (جای خالی را پر کنید)». خوشبختی حالت حیاتی بود که به محض روی دادن چیزهایی خاص به آن می‌رسیدم: به محض این که خانه را ترک کنم، به محض این که پول‌دار شوم، به محض این‌که شوهرم کار بگیرد.

به وضوح به خاطر دارم که در بیست و پنج سالگی عاشق مردی شدم با دو بچه، دو ساله و شش ماهه، و با خودم فکر می‌کردم خوب ما می‌توانیم بعد از این که بچه‌ها بزرگ شدند خوشبخت باشیم. فقط هجده سال دیگر مانده. (واقعاً که!) و بعد شروع کردم به تحمل دوران محکومیتم به عنوان نامادری به بهترین وجهی که می‌توانستم، در حالی که منتظر زمان افسانه‌ای بودم که آزاد می‌شدم تا خوشبخت باشم.

لزومی ندارد بگویم، آن روز هرگز نرسید. او زمانی که بچه‌ی کوچکش چهارده سال داشت مرا ترک کرد، و این قضیه خیلی چیزها را به من یاد داد؛ یکی از مهم‌ترین آن‌ها این بود که به تعویق انداختن خوشبختی هرگز معنی ندارد. با درس گرفتن از آن اتفاق، متعهد شدم که خوشبخت باشم، همان طور که *والت ویتمن* می‌گوید «نه در جایی دیگر، بلکه همین‌جا، ... نه تا ساعتی دیگر، بلکه همین ساعت.» حاضر نیستم دیگر منتظر پرداخت حسابی بمانم که ممکن است هرگز عملی نشود.

آیا می‌توانید انتخاب کنید که در همین لحظه خوشبخت باشید؟ در حالی که زمین را تی نکشیده‌اید، مشکل‌تان با همسرتان یا فرزندتان حل نشده و سؤالات بزرگ زندگی‌تان بدون جواب مانده است؟ در

حالی که آینده تضمین نشده است؟

این همان کاری است که زندگی واقعاً از ما می‌خواهد انجام دهیم، زیرا تنها روزی که همه چیز راست و ریس شده است روز مرگ. تا آن زمان، از ما می‌خواهند که از رقص با زندگی، با همه‌ی به‌هم‌ریختگی و ناکامل بودنش، لذت ببریم.

چهارم جولای (روز استقلال آمریکا و تعطیل رسمی- م.) است و من این‌جا جلوی کامپیوتر نشسته‌ام. بیرون از پنجره‌ی اتاقم، اعضای خانواده و دوستان دور استخر نشسته‌اند و دارند آب‌بازی می‌کنند. من توی اتاق نشسته‌ام و دارم راجع به خوشبختی می‌نویسم. قبلاً کارم را تحمل می‌کردم تا بالاخره به استخر بروم، و احتمالاً به خاطر این‌که دیگران لم داده بودند و من کار می‌کردم برای خودم تأسف می‌خوردم. حالا چون می‌خواهم از همه‌ی لحظاتم لذت ببرم، آگاهم که چه‌قدر به کار بردن ذهنم برای هدفی که ارزشمند می‌دانم حس خوبی دارد و همچنین چه‌قدر فوق‌العاده است که چند ساعت دیگر توی آب سُر می‌خورم. و خوشحالم که دیگرانی که بهشان اهمیت می‌دهم دارند به خودشان خوش می‌گذرانند. در نتیجه، به جای این‌که آرزو کنم یا امیدوار باشم که شکل دیگری از لحظه روی دهد، با شیوه‌ی زندگیم درست در همین لحظه خوشبختم.

به تازگی کتاب *همه‌ی چیزهایی را که باید بدانم در مهد کودک یاد گرفتم* را برای نخستین بار خواندم. *رابرت فولگهام* در این کتاب داستانی را می‌گوید که من عاشقش هستم. زمانی که *فولگهام* کشیش بود، هر وقت که کسی از جماعت کلیسایش برای مشاوره‌ی معنوی

پیشش می‌آمد و می‌گفت: «دکترها به من گفته‌اند که زمان محدودی برای زندگی کردن دارم.» مات و مبهوت می‌ماند. او اعتراف می‌کند که همیشه می‌خواست فریاد بزند: «چی؟ شما نمی‌دانستید؟ با این سن و سال باید به دکتر پول می‌دادید تا این حرف را به شما بزنند؟ آن روز از مهدکودک که فنجانی کوچک را با پنبه و آب و دانه به بچه‌ها می‌دادند شما کجا بودید؟ زندگی اتفاق افتاده است - یادتان می‌آید؟ گیاهی به سوی آسمان رویید و ریشه‌هایش در خاک فرو رفتند. معجزه. و سپس چند روز بعد گیاه مرده بود ... ایده‌ی این تمرین این بود که ما کل تصویر را درست از همان آغاز داشته باشیم. زندگی - و- مرگ. یک اتفاق. یک اتفاق کوتاه. فراموش نکنید.»

همین است - زندگی یک‌باره و بس کوتاه شما. چه‌طور باید زندگی کنید تا کاملاً، تا آن‌جایی که ممکن است، از آن لذت ببرید؟

دویست

تقویت‌کننده‌ی فوری خوشبختی

«اگر شما این چیزها را بدانید، اگر آن‌ها را انجام دهید، خوشبخت خواهید بود.»

یوحنا ۱۳:۱۷

۱ـ چه چیز در زندگی‌تان بیش‌ترین میزان خوشبختی را برای‌تان به ارمغان آورده است؟ چه کار داشتید می‌کردید؟ درک این مسأله که کِی و چگونه خوشبختی را تجربه می‌کنید به شما کمک می‌کند تا مثل موشکی هدفمند بیش‌تر به سوی آن بروید.

۲ـ یک گروه قدردانی راه بیاندازید. چند دقیقه‌ای بیش‌تر وقت نمی‌گیرد و به گسترش خوشبختی خیلی کمک می‌کند. می‌توانید این کار را با خانواده یا همکاران انجام دهید، هر گروهی از افراد که همدیگر را نسبتاً خوب می‌شناسند. یک نفر را به عنوان کانون گروه انتخاب کنید. آن‌گاه دیگران همه در حالی که تحت‌تأثیر قرار

گرفته‌اند، در مورد این که چه چیزِ آن فرد را ارزشمند می‌دانند صحبت می کنند. وقتی هر کس که می‌خواهد صحبت کند حرف زد، فرد دیگری را انتخاب کنید تا این که از همه‌ی افراد گروه قدردانی شود.

فقط چهار قانون وجود دارد:

الف ـ اظهارنظرها باید مثبت باشد (بدون گوشه و کنایه و تعریف‌های دوپهلو).

ب ـ با هم صحبت کردن ممنوع، هیچ‌کس نباید وقتی کسی دارد صحبت می کند صحبت کند.

ج ـ اگر کسی نمی‌خواهد صحبت کند مجبور نیست.

د ـ فردی که در کانون قرار گرفته است هیچ‌چیز نمی گوید. این قانون ممکن است بحث‌برانگیز باشد، زیرا معمولاً می‌خواهیم تعریف‌ها را منحرف یا کم‌رنگ کنیم، اما سعی کنید تا جایی که می‌توانید به خودتان اجازه دهید که فقط آن‌ها را جذب کنید.

۳ـ تمرین کنید دیگران را همان‌طور که هستند بپذیرید. فقط امروز سعی کنید این کار را بکنید. وقتی می‌بینید دارید در مورد کسی قضاوت می کنید و او را بد می‌بینید (کودکی که جیغ می‌زند، صندوق‌داری که بی‌عاطفه است)، مکث کنید، نفس عمیق بکشید، و به خودتان بگویید: «آن‌ها می خواهند خوشبخت باشند، همان‌طور که من می‌خواهم. آن‌ها دارند تمام سعی‌شان را می کنند.»

۴ـ خودتان را در حالت نگرانی گرفتار می‌بینید؟ ببینید آیا می‌توانید کاری در مورد آن بکنید ـ مثلاً برنامه‌ریزی برای سخنرانی‌تان

ـ یا قضیه خارج از کنترل شماست ـ مثل منتظر ماندن برای نتایج امتحان. اگر کاری هست که می‌توانید بکنید، چه عالی ـ بکنید. اگر نیست، فهرستی از تمامی نتایج خوب احتمالی تهیه کنید.

۵ـ در آغاز سال جدید که تقویمی تازه می‌گیرید یا برنامه‌ی کاری Outlook کامپیوترتان را برای آن سال تنظیم می‌کنید، به طور تصادفی شش روز را در طول سال انتخاب کنید و نماد خاصی روی آن‌ها بگذارید ـ برچسب، ستاره، هرچیزی. آن‌گاه وقتی در طول سال به آن‌ها می‌رسید، کار خاصی انجام دهید که لذت ببرید. این کار هفت بار به شما خوشبختی می‌دهد ـ خوشبختی ناشی از آن شش کار و لبخندی که آن‌چه که قرار است روی دهد الان پیشاپیش بر لب‌های شما می‌آورد.

۶ـ به عادت‌های ذهنی منفی خود آگاه باشید. *وین مولر* این تمرین را می‌دهد: وقتی مشکلی پیش می‌آید به خودتان بگویید: دقیقاً همان‌طوری است که همیشه می‌دانستم: ــــــــ. چه عبارتی برای پر کردن جای خالی به ذهن‌تان می‌رسد؟ اکثر ما فکر منفی ناخودآگاهی داریم که برای ناراحت نگه داشتن خودمان به کار می‌بریم. فکر من این است: «من در نهایت زن نق‌نقویی می‌شوم که سر از خیابان‌ها در می‌آورد.» فکر منفی استیو این است: «هیچ‌وقت هیچ چیز خوبی برای من پیش نمی‌آید.» وقتی که فهمیدید که فکر منفی ناخودآگاه شما چیست، تمرین کنید و آن را چند بار به لحن‌های مختلف بگویید ـ عصبانی، ناراحت،

به شوخی. هرچه این فکر را آگاهانه‌تر کنید، تأثیر آن کم‌تر می‌شود.

۷ـ دسته گلی درست کنید یا بخرید. محققان راتجرز کشف کرده‌اند که گل بر لبان همه‌ی دریافت‌کنندگانش لبخند می‌نشاند. آن‌ها نمی‌دانند چرا گل خوشبختی می‌آورد، اما کسانی که گل دریافت کرده بودند استرس، ناراحتی و نگرانی کم‌تر و حس سعادت‌مندی بیش‌تری گزارش کردند.

۸ـ به چه موسیقی‌ای گوش می‌کنید؟ چه کتاب‌هایی می‌خوانید؟ آیا به طور روزافزونی در گودال اندوه فرو می‌روید؟ تحقیقات نشان داده است که روحیه‌ی ما بسیار تحت‌تأثیر آن‌چیزی است که گوش می‌کنیم یا می‌خوانیم. وقتی بیست و خرده‌ای ساله بودم و به خاطر ناراحتیم پیش روان‌کاو می‌رفتم، او از من پرسید چی می‌خوانم. جواب دادم: «*سیلویا پلات*.» دستور داد: «کنارش بگذار و یک چیز روحیه‌بخش بخوان. و موسیقی لئونارد کوهن هم به هیچ‌وجه گوش نکن!» او مجموعه داستان‌هایی از زنانی پیشرو را تجویز کرد که بر تمام مشکلات فائق آمده بودند. حدس می‌زنید چی شد؟ فوراً حالم بهتر شد.

۹ـ فهرستی تهیه کنید از آن‌چه که *داینا مارکووا*، نویسنده‌ی *زندگی‌نکرده چشم از زندگی نمی‌بندم*، «نیروهای زندگی‌پرور» می‌نامد: آن روابط، جاها، حیوانات خانگی و تجربیاتی که زندگی را ارزشمند می‌سازند. آن‌گاه زمانی که احساس افسردگی می‌کنید،

فهرست‌تان را دربیاورید و با صدای بلند بخوانید.

۱۰ـ آن روزهای بد قدیم را به خاطر داشته باشید. ما اغلب با حالتی نوستالژیک در مورد گذشته صحبت می‌کنیم و به راحتی همه‌ی آن چیزهایی را که سخت یا چالش‌برانگیز بود فراموش می‌کنیم. *میلان کوندرا*، رمان نویس، این تمایل را «سَبُکی غیرقابل‌تحمل وجود» (این عنوان رمان اصلی میلان کوندرا نیز هست که در ایران با نام «بار هستی» ترجمه شده است- م.] می‌خواند. این سبکیْ نابودکننده‌ی وحشتناک خوشبختی است. نتایج مطالعه‌ای نشان می‌دهد کسانی که راجع به دورانی خارق‌العاده در گذشته‌شان چیزی نوشتند به میزان قابل‌توجهی از زندگی کنونی‌شان کم‌تر راضی بودند، در حالی که کسانی که راجع به دورانی سخت نوشتند حالا راضی‌تر بودند. بنابراین وقتی می‌بینید دارید در خاطرات‌تان سیر می‌کنید، اطمینان حاصل کنید که چیزهای سخت آن را هم به خاطر بیاورید.

۱۱ـ خوشبختی‌تان دارد با داشتن چشمانی بزرگ‌تر از کیف‌پول‌تان نابود می‌شود؟ خودتان را از سر راه وسوسه بردارید. از رفتن به مراکز خرید خودداری کنید، خودتان را از لیست پستی دریافت کاتالوگ‌های تبلیغاتی پاک کنید. وقتی چیزی را نمی‌بینید وسوسه نمی‌شوید که آن را بخرید.

۱۲ـ آیا تعیین هدف و دست یافتن به آن حس فوق‌العاده‌ای ندارد؟ چه چیزی وجود دارد که در موردش این دست و آن دست

کرده باشید و نهایتاً انجام دادنش بهتان حس رضایتی بی‌اندازه بدهد؟ گاراژ را تمیز کنید؟ میزتان را سر کار تمیز کنید؟ از خودتان بپرسید دست‌یابی به چه هدفی برای‌تان خوشبختی می‌آورد؟ چیزی انتخاب کنید که واقع‌گرایانه باشد و برای خودتان ضرب‌الاجل بگذارید.

۱۳ــ در پایان روز ـ وقتی دارید با ماشین از سر کار به خانه می‌آیید، موقع شام با خانواده‌تان، درست قبل از این‌که به خواب بروید، هر زمانی که برای‌تان مناسب است ـ از خودتان سه سؤال بپرسید:

۱ـ به خاطر چه چیزِ امروز متشکرم؟

۲ـ از چه چیز رضایت دارم؟

۳ـ امروز از انجام چه کاری لذت بردم؟

۱۴ــ فهرستی بسیار قدیمی متعلق به بوداییان چهار راه برای تجربه‌ی لذت فیزیکی یا شعف پیشنهاد می‌دهد:

۱ـ خوردن؛

۲ـ خوابیدن؛

۳ـ مراقبه کردن؛

۴ـ مراقبت از بدن از راه حمام کردن، به سر و وضع خود رسیدن و حرکت کردن.

شما احتمالاً می‌توانید مورد پنجمی هم اضافه کنید ـ به احتمال زیاد آن‌ها که این فهرست را ارائه داده‌اند مجرد بوده‌اند.

۱۵ـ از درد، ذهنی یا فیزیکی، رنج می‌برید؟ فکر کردن به آن به عنوان درد به جای درد من کمی فضای تنفس به شما می‌دهد. از این جایگاه می‌توانید شروع کنید به تجربه‌ی این که شما چیزی بیش از درد هستید، چرا که شما درعین حال آن کسی هستید که دارید آن درد را نظاره می‌کنید. شما مثل آسمان آبی هستید که ابرها ـ درد ـ از آن می‌گذرند. ابرها ممکن است بیایند و بروند، اما آسمان جاودانه است. هرچه بیش‌تر بتوانید در دیدگاه آسمان بزرگ بمانید و درد را احاطه کنید، به جای این که در مقابل آن خود را سخت بگیرید یا سعی کنید آن را انکار کنید، تحمل آن ممکن‌تر می‌شود.

۱۶ـ اگر شما آدمی هستید که معمولاً خوشبختی را تا رویدادی خاص در آینده به تعویق می‌اندازد، این ایده‌ی کتابِ *خوشبختی رایگان است* را امتحان کنید: «فهرستی از افراد، جاها، چیزها و دستاوردها یا موقعیت‌هایی که معتقدید خوشبخت‌تان می‌کنند تهیه کنید ... در هر موردِ فهرست‌تان از خودتان بپرسید: «آیا می‌توانم خود را از خواستنِ به دست آوردن خوشبختی از (مورد مربوطه) رها کنم و به خودم اجازه دهم که به صورت خوشبختی که همین الان هستم بمانم؟ ...» ما اکثر مواقع بدون این که آگاه باشیم داریم خوشبختی را به تعویق می‌اندازیم ... وقتی به این ترتیب از عقب انداختن خوشبختی دست برمی‌دارید، حسی عمیق از خوشبختی را کشف می‌کنید که تمام مدت با شما خواهد بود و تمام چیزهایی را که فکر می‌کردید لازم دارید تا خوشبخت باشید اصلاح می‌کند.»

۱۷ـ از آن‌چه که دارید لذت ببرید. من این مورد را از دخترم یاد گرفتم. آنا از زمانی که خیلی کوچک بود همیشه از مایملکش حسابی لذت می‌برده است. به تازگی برایش کت حوله‌ای خریدم، اولین کت حوله‌ایش را. امروز صبح در حالی که آن را پوشیده بود توی اتاق آمد و گفت: «به نظرتان خیلی خوشگل نیست؟ به گل‌های روی آستین‌هایش نگاه کن. و رنگ بنفش قشنگش. جنس کُرکش خیلی حس خوبی دارد! حتی بوی خوبی هم می‌دهد.» او با تمام حواسش واقعاً از آن‌چه که دارد لذت می‌برد. در نتیجه، کوچک‌ترین چیزها خوشحالش می‌کند. جالب این‌جاست که این قدر دانستن همچنین به او این امکان را می‌دهد تا وقتی که آن شیء از دست می‌رود، می‌شکند، یا کهنه می‌شود، از آن جدا شود ـ او آن‌قدر کامل از آن لذت برده است که وقتی ناپدید می‌شود ناراحت نمی‌شود. واقعاً لذت بردن از دارایی‌هایتان نه تنها به شما کمک می‌کند که وفور موجود در زندگی‌تان را حس کنید، بلکه یکی از بهترین راه‌های مقابله با «پوچیِ همراه با حرص و طمع» است، با آن حس خالی بودنی که می‌خواهیم با بیش‌تر، بیش‌تر و بیش‌تر پُرش کنیم.

۱۸ـ آیا هنوز خوش می‌گذرانید؟ برای بازی کردن چه کار می‌کنید؟ همه ما در زندگی‌مان به انرژی نشاط‌آور بازی نیاز داریم. من از بازی متنفرم، اما عاشق رقصیدن پرشور و هیجان هستم؛ من این‌طوری بازی می‌کنم. بازی‌ای را به صورت روزانه در زندگی‌تان جای دهید: تنیس، شطرنج، آواز خواندن به صدای بلند. جلسات

بداهه‌گویی را امتحان کنید، با بچه‌هایتان لباس‌های مبدل بپوشید، صخره‌نوردی بروید ـ هرکاری که برای خودتان لذت‌آور است.

۱۹ـ به جای وقت قهوه به خودتان وقت لذت بدهید. وقتی می‌بینید سرکار یا در خانه کسل یا پرخاش‌گر شده‌اید، به حمام بروید و در را قفل کنید. سه دقیقه به چیزی که واقعاً خوشحال‌تان می‌کند فکر کنید: دراز کشیدن در ساحلی در هاوایی، خندیدن با بهترین دوست‌تان، هر چیزی که به شما لذت می‌بخشد. تا حد ممکن به وضوح آن را به خاطر بیاورید: واقعاً خودتان را در آن ببینید، حس کنید و بشنوید. از آن‌جا که مغز میان تصورِ چیزی به وضوح و واقعاً انجام دادن آن تمایز قایل نمی‌شود، موجی از احساسات خوب احاطه‌تان می‌کند، انگار که در همین لحظه دارید آن را تجربه می‌کنید.

۲۰ـ وقتی که راجع به انتخابی که کرده‌اید گرفتار پشیمانی می‌شوید، این شعار را از کتاب *دوتی گندی* و *مارشا کلارک* با عنوان *انتخاب کنید!* به خاطر بیاورید: «چیزی به اسم انتخاب بد وجود ندارد؛ تنها انتخاب بعدی وجود دارد.» حتی ممکن است بخواهید کارتی درست کنید و این جمله را بر رویش بنویسید و جایی نصبش کنید که اغلب ببینید.

۲۱ـ زمانی از کسی به نام لری *ای میلی* دریافت کردم که نوشته بود: «می‌خواهم وقتی وارد اتاقی می‌شوم مردم نسبت به قبل آن خوشحال‌تر باشند.» اگر نگرش لری را اتخاذ کنید چه می‌شود؟ در

گذران روزتان با کسانی که ملاقات می‌کنید چه‌طور رفتار می‌کنید! امتحانش کنید و ببینید لذت‌بخش بودن چه‌قدر لذت‌بخش است؟

۲۲ـ وقتی کاری را تمام می‌کنید، همان‌قدری جشن بگیرید که اگر تمامش نکرده بودید غر می‌زدید. وقتی کسی کاری می‌کند که خوشحال‌تان می‌کند، همان‌قدری لذت ببرید، که اگر کاری آزاردهنده می‌کردید عصبانی می‌شدید. وقتی چیزی را که به دنبالش بوده‌اید پیدا می‌کنید، همان‌قدری جشن بگیرید، که اگر پیدایش نکرده بودید ناراحت می‌شدید. به عبارت دیگر، از هر فرصتی استفاده کنید تا از چیزهای خوبی که برای‌تان اتفاق می‌افتد لذت ببرید. جشن گرفتن خودْ به‌وجودآورنده‌ی لذت و شادی است.

۹
عاشق زندگی خود باشید

«بنشینید. زندگی‌تان را جشن بگیرید.»

درک والکوت

ژان دومینیک بوبی سردبیر مجله‌ی مُد Elle بود. در چهل‌وسه سالگی سکته کرد و سه هفته به کما رفت. وقتی از کما بیرون آمد، متوجه شد که سندروم فلج جسمی دارد، حالتی که در آن از نظر ذهنی سالم است و حس‌های بدنی نرمال دارد، اما بدنش کاملاً فلج است و فقط می‌تواند چشم چپش را پلک بزند. او برای برقراری ارتباط، کُدی ابداع کرد که بر اساس آن حروف الفبا را پلک می‌زد و با این شیوه‌ی طاقت‌فرسا کتابی ۱۱۴صفحه‌ای را دیکته کرد به نام *حباب غواصی و پروانه*، که به گفته‌ی خودش «یادداشت‌های سفرش از رختخواب» بود. عنوان کتاب برگرفته از حسّ *بوبی* از تجربیاتش بود: درحالی که حس می‌کرد بدنش در یک حباب غوّاصی گرفتار شده است، ذهنش آزاد بود تا مثل پروانه در هوا معلق شود. او دو سال زندگی کرد، فقط به

اندازه‌ای که این وقایع‌نامه‌ی فوق‌العاده را بیافرینند و شاهد چاپ آن در فرانسه باشد؛ او دو روز بعد از چاپ کتابش درگذشت.

زندگی *بوبی* شاهدی است بر توانایی انسان برای خلق معنا ـ از راه پلک زدنِ این خاطرات خارق‌العاده ـ و پیدا کردن خوشبختی، حتی فرصت‌هایی برای لذت، در بحبوحه‌ی تراژدی. *بوبی* که از توان غذا خوردن محروم شده و به کمک سرُم زنده نگاه داشته شده بود، «هنر دوام بخشیدن خاطرات» را آموخت: «... خودم را به خوردن ده تایی حلزون دعوت می‌کنم ... یا در غیر این‌صورت تخم‌مرغ پخته‌ی ساده‌ای را با تکه‌هایی از نان تست و کره‌ی کم‌نمک می‌چشم. چه ضیافتی! زرده تخم‌مرغ به گرمی در کامم جاری می‌شود و از گلویم پایین می‌رود. و سوهاضمه هرگز مشکلی نیست. معمولاً بهترین مواد اولیه را استفاده می‌کنم: تازه‌ترین سبزیجات، ماهی که تازه از آب گرفته شده است، گوشتی که به ظرافت تمام حاوی رگه‌های چربی است. همه چیز باید درست انجام شود.» با این حال، او چندان هم بی‌رگ و بی‌تفاوت نبود: «برای این‌که ذهنم را هوشیار نگه دارم، برای این‌که از سقوط در بی‌تفاوتی ناشی از تسلیم اجتناب کنم، سطحی از آزردگی و خشم را، نه خیلی زیاد نه خیلی کم، نگه می‌دارم، درست مثل زودپزی که سوپاپ محافظی دارد که جلوی منفجر شدنش را می‌گیرد.»

کتاب *بوبی*، کتابی گرم، ناراحت و طنزآمیز، در نهایت راجع به عشق او به زندگی است، زندگی او. و قضیه‌ی خوشبختی در نهایت همین است. همان‌طور که *دیوید وایت* توضیح می‌دهد، در درون هر

یک از ما این آگاهی وجود دارد که «یک جایی در کانون زندگی، چیزی وجود دارد که به طور وصف‌ناپذیر و غیرقابل‌تغییری درست و خوب است و این «درست بودن» را می‌توان کشف کرد.» آن‌چه بوبی ثابت کرد این بود که همه‌ی ما، بدون توجه به شرایط‌مان، می‌توانیم از آن‌چیز بهره ببریم.

مارک کینگول، فیلسوف کانادایی، می‌گوید وقتی به موضوع خوشبختی می‌پردازیم پرسشی که واقعاً مطرح می‌کنیم این است: «آیا من دارم آن نوع زندگی را تجربه می‌کنم که معتقدم ارزش زیستن دارد؟» او متذکر می‌شود که خوشبختی «توانایی تعمق در مورد زندگی خود و ارزشمند یافتن آن ـ رضایت‌بخش دیدن آن ـ» است.

هرکدام از ما ارزش را در ترکیبی منحصربه‌فرد از راه‌ها، شکل‌ها و فرم‌ها می‌یابیم ـ از راه هدف کارمان، عشق به دوستان و خانواده، رها کردن خودمان در جریان خلاقیت، حق‌شناسی، بخشندگی، مهربانی به دیگران، لذت‌های ساده، به کار بردن استعدادهایمان در راه ارزش‌هایمان. و تنها ما می‌توانیم قضاوت کنیم که آیا این‌ها به زندگی ارزشمند منتهی می‌شود یا نه. و من متوجه شده‌ام که این قضاوت محاسبه‌ای ذهنی در نقطه‌ای در آینده‌ی خیلی دور که ما را به توجیه حیات‌مان فرا می‌خواند نیست، بلکه تجربه‌ای حسی از لذت، رضایت و خرسندی در این‌جا و اکنون است که مثل بوبی از راهِ در آغوش گرفتن لحظه‌به‌لحظه‌ی زندگی‌مان همان‌طور که هست، با همه‌ی درهم‌ریختگی انسانی و معجزه‌آسا بودنش، فعالش می‌کنیم.

مکتب بودایی با یادآوری ارزشمندیِ تجسد ما ـ و این نکته که

همین زنده بودن به نوبه‌ی خود دلیلی است برای خوشبختی ـ ما را تشویق می‌کند تا زندگی‌مان را با این چنین شور و حرارتی در آغوش بگیریم. اما این درک در بسیاری از سنت‌های دیگر هم رخنه کرده است: ضرب‌المثلی اسکاتلندی می‌گوید: «تا زمانی که زنده هستید خوشحال باشید، چراکه زمان زیادی مرده خواهید بود.» وقتی چشم به روی معجزه‌ی حیات می‌گشاییم، می‌شود هر روز دلیلی برای لذت بردن یافت و خوشبختی به صورت طبیعی جریان پیدا می‌کند. نویسنده‌ی فرانسوی، *کولت*، جایی اظهار کرده بود: «چه زندگی فوق‌العاده‌ای داشته‌ام! ای کاش فقط زودتر متوجه آن می‌شدم.»

شما، من، چطور می‌توانیم طوری زندگی کنیم که مجبور نشویم چیزی شبیه به این حرف را بگوییم؟ هر روز، بیست‌وچهار ساعت دیگر در اختیار ما می‌گذارند تا متوجه زندگی خارق‌العاده‌مان شویم و آن‌چه را که می‌توانیم برای چشیدن طعم آن انجام دهیم.

در مصر باستان باوری وجود داشت مبنی بر این‌که اوزیریس، خدای جهان مردگان، با دو سؤال به استقبال مردگان می‌رود: آیا با خودتان شادی آوردید؟ آیا شادی را پیدا کردید؟ من می‌خواهم هر روز را به گونه‌ای زندگی کنم که بتوانم با بله‌ی محکمی پاسخ دهم. حتی اگر جایی در بهشت را برای خود تضمین نکنم، حداقل برای این‌که در اعماق وجودم بدانم که زندگی را که به من ارزانی شده است قدر دانسته‌ام و در شاد کردن دل انسان‌ها سهیم بوده‌ام. به چه دلیل دیگری ما این‌جاییم؟

به امید آن‌که در روزهای عادی‌تان شادی را بیابید و به امید آن‌که

با زیبایی قلب‌تان، ذهن‌تان و روح‌تان دیگران را هم شاد کنید.

بله،
هر زمانی ممکن است روی دهد، گردباد،
زلزله، پایان دنیا. ممکن است روی دهد.
یا تابش خورشید، عشق، رستگاری.

ممکن است، می‌دانی. به همین خاطر است که بیدار می‌شویم
و چشم می‌اندازیم ـ در این زندگی
هیچ تضمینی وجود ندارد

اما پاداش‌هایی هست ـ چون صبح،
چون همین حالا، چون ظهر،
چون عصر.

ویلیام استفورد

انتشارات مروارید منتشر کرده است:

هیچکس کامل نیست / دکتر هندری وایزینگر / ترجمهٔ پریچهر معتمدگرجی

این کتاب پیشنهادات عملی و سودمندی در زمینهٔ بهبود روابط انسانی (که برای بیشتر مردم کار دشواری است) ارائه می‌دهد. خواندن این کتاب را به ویژه به کسانی که در روابط و مناسبات زناشویی خود مشکلاتی دارند، توصیه می‌کنم.

پدران و مادران، همسران ناراضی و خرده‌گیر، مدیران، افراد عصبانی، کمال‌گرایان و آرزومندان روابط زناشویی بهتر، همه به این کتاب نیازمندند.

جادوی فکر بزرگ

دکتر شوارتز ترجمهٔ ژنا بخت‌آور

دکتر شوارتز در این کتاب مراحلی را که باید برای نیل به قابلیت‌های فکر بزرگ پیموده شود، ترسیم کرده است. او در این کتاب می‌آموزد که چگونه با تمرکز روی مسایل عمده، از قید نکات جزیی و دست و پاگیر رهایی یابید.

این کتاب رمز و راز جادوی بزرگی را فاش می‌کند.

مَردِ مَرد / رابرت بلای / ترجمهٔ فریدون معتمدی

قهرمان کیست؟

از بهشت رانده‌شده‌ی است، که عزمِ بازگشت به بهشت دارد.

قهرمان، آن انسان فرهیخته‌ای است که قدم در راه تغییر وضعیت موجود می‌نهد. او، به تمام سختی‌ها و ناکامی‌ها، نبردها و دیوها، فریب‌ها و رنج و تنهایی که در پیش روی اوست آگاه است. اما ماندن در وضعیت فعلی را برای خود، غیرممکن می‌داند. او پا در سفری روحانی و درونی می‌گذارد. با همه‌ی مشکلات رودررو و پنجه در پنجه در می‌آویزد، و نهایتاً سربلند و آزاده وارد عالمی جدید می‌شود؛ که خودْ او، خالق آن است. دنیایی که در آن امنیت کامل دارد، زیباست و دوست‌داشتنی. عاشق می‌شود؛ عاشق تمام هستی. سفری که آغازش از درون بود و پایانش در بیرون ـ در آغوش گرم زندگی. این سفر، سفرِ قهرمانی انسان است.

کتابی که در دست دارید گفتمانی است در پیچ و تاب سفرِ قهرمانی مرد.

جام شکسته (بازیافتن) / آلن رب‌گری‌یه / ترجمهٔ خجستهٔ کیهان

انتشار رمان جام شکسته در اکتبر ۲۰۰۱ از جمله رویدادهای مهم ادبی آن سال در فرانسه بود. آلن رب‌گری‌یه این کتاب را در آستانهٔ هشتادسالگی و پس از هشت سال سکوت منتشر کرد. این رمان دربرگیرندهٔ عناصر بسیاری از رمان‌های پیشین اوست.

رب‌گری‌یه فرم پلیسی را برای رمان‌هایش انتخاب کرده است. وجود معما در رمان‌های پلیسی با شکل معمایی آثار او همخوانی دارد؛ نپرداختن به شخصیت افراد و شناخت آنها از طریق دیالوگ و رفتار، ایجاد تردید در خواننده و تعلیق در داستان از ویژگی ژانر پلیسی است که رب‌گری‌یه در رمان‌های خود به کار می‌برد. او با ایجاد انتظار، تردید و هراس در خواننده او را در حالتی پر رمز و راز فرو می‌برد.

زن و توانایی‌هایش

دکتر هاریت گلد هرلِرنر ترجمهٔ میترا کدخدایان

خانم دکتر گلد هُرلِرنر روانشناس برجستهٔ آمریکایی در این کتاب کوشیده است تجربه و دانشِ خود را در راه تغییر الگوی رفتاری زنان بکار گیرد.

وی بر این باور است که زنان تاکنون موجوداتِ آرام و سازگاری بوده‌اند که حق هرگونه اعتراضی را از خود سلب کرده‌اند و به سبب گرفتاری در بند الگوهایِ قدیمی، اعتماد به نفس خود را از دست داده و استقلال و خودباوری را فراموش کرده‌اند.

داستان‌های مطرح شده در این کتاب شامل راهکارها و روش‌های استفادهٔ بهینه از توانمندی‌های بانوان در راه بروز استعدادهای‌شان می‌باشد.

امیرزاده‌ی کاشی‌ها (نقد شعر شاملو) / دکتر پروین سلاجقه

درباره شعر شاملو منتقدان و صاحبنظران از دیدگاه‌های ویژه‌ای قلم زده‌اند هرچند که این نقد و نظرها هرکدام ویژگی‌های خاص خود را دارند اما جامعیت چندانی در آنها دیده نمی‌شود.

مؤلف در این کتاب با رعایت احترام و حفظ حقوق معنوی این بزرگان و با اتکاء به آخرین نظریه‌های نقد ادبی، ژرف‌نگرانه و ریزبین دوره‌های مختلف شعر شاملو را بررسی و تحلیل می‌کند و در بسیاری از موارد خواننده علاقه‌مند را به جهت درک صحیح و اصولی از بن‌مایه‌های شعری شاملو به تحسین وا می‌دارد.

اهمیت تدوین و چاپ کتاب «امیرزاده‌ی کاشی‌ها» بیشتر از آن روست که در این مجموعه، شعر شاملو هم به لحاظ «ساختاری» و هم از جهت «درونمایه و محتوا» مورد واکاوی و تحلیل دقیق قرار می‌گیرد و افق‌های جدید و ناشناخته‌ای از شعر این شاعر بزرگ برای دوستداران شعر معاصر گشوده می‌گردد.

اندیشه‌های زندگی‌ساز (مهار احساسات) / میکاییل نینان ـ ویندی درایدن
ترجمهٔ ناصر عظیمی ـ طلا میرهادیزاده

با یادگیری روش‌های مؤثر در این کتاب، زندگیِ ایده‌آل بسازید.

این کتاب برای تمام افرادی که علاقمند به تأثیرگذاری بیشتر در زندگی روزمره‌شان هستند، ارزشمند است. این کتاب توصیه‌های مفید و سودمندی را ارائه می‌دهد:

برخورد با احساسات تنش‌زا ـ غلبه بر اهمال‌کاری و تنبلی ـ یافتن اعتماد به نفس و قاطعیت ـ پشتکار داشتن در حل مشکلات ـ کنترل انتقادات سازنده ـ ریسک کردن و اتخاذ تصمیمات بهتر ـ برخورد با ضعف مدیریت زمان.

به بچه‌ها چه بگوییم؟
دکتر آوا سیگلر / ترجمهٔ میترا کدخدایان

اغلب سؤالات کودکان پیچیده به نظر می‌رسد و باعث تعجب، خنده و گاهی موجب نگرانی ماست. اولین کمک این کتاب، رفع نگرانی اولیاء در مورد اینگونه سؤالات است: گاهی کودکان در مورد جنسیت خود و گاهی راجع به مرگ از ما می‌پرسند، ما نیز به عنوان اولیاء اغلب ناچاریم بیماری یا مرگ فردی از فامیل را با کودک عنوان کنیم و یا مسألهٔ مشکل و دردناک جدایی و طلاق را به صورتی قابل درک برایشان مطرح نماییم.

مطالعه این کتاب را برای پدر و مادرها که مدام در مقابل سؤالات کودکان و نوجوانان قرار دارند، در درجهٔ اول به عنوان یک پدر و سپس به عنوان یک روانپزشک توصیه می‌نمایم.

دکتر محمدولی سهامی ـ عضو هیأت علمی دانشگاه

بودا (در جستجوی ریشه‌های آسمان) / امیرحسین رنجبر

بودا: 'در جستجوی ریشه‌های آسمان' مونوگرافی است که سعی دارد زندگی، اندیشه‌ها، تعالیم و آموزه‌ها و در نهایت شکل‌گیری آئینی را توصیف کند که چیزی در حدود بیست و پنج قرن پیش، مردی پاک‌تبار آن را بنیاد نهاد؛ مردی که به جرأت می‌توان او را از جمله نخستین منادیان تزکیه نفس، صلح‌طلبی، انسان‌دوستی، کف نفس و خویشتن‌داری و تلاش برای رسیدن به فردایی بهتر، نامید.

او در پاسخ به سؤال دوستی که از او پرسیده بود «آیا در جهان چیزی هست که به آن علاقه داشته باشی؟ گفت: آری، باران، چون فکر می‌کنم تنها چیزی که این دنیای خاکی را به آسمان و عوالم بالاتر از آن وصل می‌کند همین رشته‌ها و ریشه‌های خیس و ابریشمینِ باران است و بس. من باران را بسیار دوست دارم.

نامه‌هایی به یک نویسندهٔ جوان / ماریو بارگاس یوسا / ترجمهٔ رامین مولایی

به سنت ریلکه شاعر اتریشی در اثر به یاد ماندنی‌اش: نامه‌هایی به یک شاعر جوان، ماریو بارگاس یوسا هم، آموخته‌ها و آزموده‌های دوران نویسندگی‌اش را در دوازده نامه برای نویسندگان جوان و پرشور فراهم آورده است. در دیدگاه بارگاس یوسا نویسنده انسانی است سرشار از شوق سیری‌ناپذیرِ خلق دنیایی دیگر، اما به روی کاغذ آوردن خیال و بنا کردن دنیایی نو، ابزار و روش‌های خاص خود را طلب می‌کند، نویسنده با ترسیم تابلویی راهنما از داستانها و رمان‌های نویسندگان بزرگ جهان از جمله: بورخس، بی ار اس سلین، کورتاسار، فاکنر، گارسیا مارکز، کافکا و... به تشریح کارکرد عناصر رمان از زمان و فضا گرفته تا سبک و ساختار آن می‌پردازد.

افعی‌ها خودکشی نمی‌کنند

فتح‌الله بی‌نیاز

با این همه جنایت و فجایعی که حرص، شهوت‌پرستی، قدرت‌طلبی و سلطه‌جویی بوجود آورده است، چرا بشر هنوز اسیر انبوه شرّ و مصیبت است؟ آیا شرّ در «هستی و نهاد» خود انسانهاست؟ یا روابط و مناسباتی که بین آنها وجود دارد؟ کدامیک ادامه دهندهٔ این وضع‌اند؟ خود انسان به عنوان یک پدیدهٔ مادی یا روابط اجتماعی؟ پاسخها بی‌شمارند، و افعی‌ها خودکشی نمی‌کنند روایتی از این جوابهاست.

گالاپاگوس / کرت ونه گوت / ترجمهٔ علی‌اصغر بهرامی

مجمع الجزایر گالاپاگوس در اقیانوس آرام نزدیک بدنه‌ی غربی آمریکای جنوبی قرار دارد و همان جایی است که چارلز داروین به سال ۱۸۳۵ بُنْمایه‌ی نظریه‌ی تکامل خود را پیدا کرد. ونه گوت این پدیده و «سفر دریایی قرن در طبیعت» را، که به مقصد همین جزایر است، با یک بحران اقتصادی ـ سیاسی جهانی درهم آمیخته، و بستر آخرین رمان خود قرار داده است، و به سبک خاص و با طنز تلخ و گزنده‌ی ویژه‌ی خویش اثری آفریده است شگفت و خواندنی و ماندگار. گالاپاگوس از نظری غزل خداحافظی و وصیت‌نامه‌ی ونه گوت نیز هست. گالاپاگوس نگاهی است رندانه و پسامدرنیستی به جهان معاصر و آینده‌ی جهان و آینده‌ی بشریت... چه معلوم که با این همه پرتوهای مسموم هسته‌ای و الکترومغناطیسی، آدمی نیز مثل برخی از موجودات ذره‌بینی دُچار موتاسیونِ (جهش بیولوژیک) دارِوینی نشود، و در زمانی به کوتاهی یک میلیون سال، که سال ۱۹۸۶ است، تبدیل نشود به...!. طنز ونه گوت فراگیر است، و به هیچ چیز و به هیچ کس ابقا نکرده است.

روش مطالعه ادبیات و نقدنویسی

جان پک و مارتین کویل / ترجمهٔ سرورالسادات جواهریان

هدف کتاب حاضر این است که مهارت تفکر نقد و بررسی کتاب را در خواننده افزایش دهد و راه‌های عملی را برای مطالعه و درک و تحلیل ادبیات پیش روی او قرار دهد. نویسندگان این کتاب کوشیده‌اند دیدگاه گسترده‌تری دربارهٔ متون مورد مطالعه و به طور کلی دربارهٔ ادبیات به شما ارائه دهند، تا دانشجویان بتوانند به‌طور مستقل متنی را نقد و بررسی کنند و دیدگاه خود را برای تحلیل و تفسیر متن به کار گیرند.

جان پک / مارتین کویل

قزاق / عصر رضاشاه پهلوی / محمود پورشالچی

... مظفرالدین‌شاه قاجار در تاریخ پنجم ماه اوت ۱۹۰۶ پس از تردیدها و ترس‌ها سرانجام فرمان مشروطیت را امضاء کرد و بر اثر آن اجازه داد ملت برای خود نمایندگانی برگزینند و مسائل مملکتی را در آن مورد بحث و فحص قرار دهد و دیگر ارادهٔ یک تن حاکم نباشد...

... قزاق، براساس اسناد وزارت امور خارجهٔ فرانسه و با استفاده از گزارشهای سیاسی سفیران و وزیران فراهم شده و در حقیقت مروری است کلّی به زندگانی اجتماعی و سیاسی ایران در قرن بیستم (بطور عمومی) و نگرشی به وضع ملت ایران (بطور خصوصی)...

... این کتاب حاصل بیش از سی‌سال جمع‌آوری اسناد و مراجعه به بایگانی‌های مختلف در کشورهاست که عشق من به ایران عامل اساسی آن بوده است...

سفیدبرفی / دونالد بارتلمی / ترجمهٔ نیما ملک‌محمدی

«زیبارویی بلندقد و گندمگون است و روی بدنش کلی خال دارد.... موهایش به سیاهی آبنوس، پوستش به سفیدی برف.»

دونالد بارتلمی، نویسنده‌ی معاصر آمریکایی، در این رمان پسامدرن که براساس داستان کلاسیک برادران گریم، سفیدبرفی و هفت کوتوله، نوشته است با تخلیلی قوی و نکته‌سنجی و ظرافت، سادگی را به پیچیدگی بدل کرده و از پیش‌پا افتادگی به عمق و ژرفا رسیده است. با این همه بارتلمی در عین حال موفق می‌شود با این داستان نخبه‌گرایانه که پر است از تلمیحات و اشارات دور از ذهن و بازی با کلمات و مفاهیم، خواننده را نیز سرگرم نگاه دارد.

زمان‌لرزه / کورت ونه‌گوت / ترجمهٔ مهدی صداقت‌پیام

زمانی بسیار لذت‌بخش... تصویری که ونه‌گوت از همسر اولش، برادرش و خواهرش ارائه می‌دهد، زیبا، دقیق، انتقادآمیز و دوست‌داشتنی است.

نیویورک تایمز

حاشیه‌گویی‌ها، جملات قصار و خاطرات به یادماندنی به همراه نبوغ مهارناپذیر و تخیل قوی مسحور کننده‌ی ونه‌گوت، اثری بی‌نظیر و تکان‌دهنده خلق کرده‌اند.

جیسون تامپسون، ماهنامه‌ی هارپراند کویین

زمان‌لرزه دلنشین، خارق‌العاده و غیرمتعارف است. ونه‌گوت همواره زبانی طعنه‌آمیز داشته است. نویسنده‌ای باریک‌بین و منحصربه‌فرد.

جیمزوود، روزنامه‌ی گاردین

پس از خواندن رمان زمان‌لرزه احساس می‌کنم این افتخار را داشته‌ام که چندین ساعت از عمرم را در حضور یکی از خوش‌مشرب‌ترین، خوش‌اخلاق‌ترین و سرزنده‌ترین انسان‌های دوران‌مان سپری می‌کنم. این رمان معجونی هوشمندانه، جذاب و بسیار مفرح از داستان نظرات شخصی و زندگی‌نامه است.

نکیولاس رویل، ماهنامه‌ی لیتزری ریویور

در زمینهٔ شعر جهان

- گزینه اشعار / والت ویتمن / دو زبانه / دکتر سیروس پرهام
- گزینه اشعار / لانگ فلو / دوزبانه / دکتر محمدعلی اسلامی ندوشن
- گزینه اشعار و نامه‌های امیلی دیکنسون / سعید سعیدپور
- گزینه اشعار / رابرت فراست / دو زبانه / دکتر فتح‌الله مجتبائی
- گزینه اشعار عرب / رویا و کابوس / دکتر عبدالحسین فرزاد
- گزینه اشعار / ژاک پرور / دو زبانه / آفتاب نیمه شب / محمدرضا پارسایار
- گزینه اشعار / سیلویا پلات / دو زبانه / در کسوت ماه / سعید سعیدپور
- گزینه‌اشعار / لرمانتف / مرگ شاعر / زهرا محمدی
- گزینه اشعار / عاشقانه‌های آلمانی / علی عبداللهی
- گزینه اشعار / گابریلا میسترال / شب زنبیل سیاهی‌ست / فواد نظیری
- ترانه‌های پاپ عاشقانه / همیشه سبز / ضیاء قاسمی
- عاشقانه‌های مصر باستان / ازرا پاوند / عباس صفاری
- گزینه اشعار / اوکتاویوپاز، به من گوش سپار چنان که به باران / سعیدسعیدپور
- گزینه اشعار / پیشگامان شعر معاصر ترک / جلال خسروشاهی
- گزینه اشعار / سندبرگ (برای توومانغمه سردادم) / احمد پوری
- گزینه اشعار هاوس من / خاکستر و باد / دکتر بهرام مقدادی
- قحط خورشید / گزینه غزلیات و رباعیات مولانا / رینولد الن نیکلسون / زارا هوشمند
- دلواپس شادمانی تو هستم / نامه‌های ماری‌هاسکل به خلیل جبران / مجیدروشنگر
- گنجینه معنوی مولانا / آنه ماری شیمل / شهاب‌الدین عباسی

مجموعهٔ گزینهٔ اشعار

گزینه‌ها، مجموعه‌ای است برای دوستداران شعر که بتوانند در فرصت کوتاه‌تری به بهترین آثار شاعران مورد علاقهٔ خود دست یابند. اکثر این گزینه‌ها به وسیلهٔ خود شاعران برگزیده شده است. و به ترتیب عبارتند از گزینهٔ اشعارِ فروغ فرخزاد / فریدون مشیری / منوچهرآتشی / سیمین‌بهبهانی / مهدی اخوان‌ثالث / فرخ‌تمیمی / نیمایوشیج / حمیدمصدق / نصرت رحمانی / م. آزاد / پروین اعتصامی / احمد شاملو / منوچهر شیبانی / علی موسوی‌گرمارودی / حافظ خرمشاهی / قیصرامین‌پور / شفیعی‌کدکنی / یدالله‌رویایی / بهار / عمران صلاحی / سیاوش کسرایی / محمدعلی سپانلو / سیدعلی صالحی / علی باباچاهی / منوچهر نیستانی.

شاه گوش می‌کند

ایتالو کالوینو / فرزاد همتی / محمدرضا فرزاد

... فوران فریادها و شعله‌ها شهر را دربر گرفته است. شب منفجر شده است، زیر و رو شده است. تاریکی و سکوت در هم تنیده‌اند و اضداد خود، آتش و فریاد را بیرون می‌ریزند. شهر مثل کاغذی مشتعل، مچاله می‌شود. فرار کن! بدون تاج، بدون گرز مرصّع. کسی نمی‌فهمد که تو شاهی. شبی تاریک‌تر از شب آتش‌سوزی نیست. و آنکه در میان جمعیت فریادگران می‌دود، تنهاترین است.

تخم‌مرغ‌های شوم / میخائیل بولگاکف / پونه معتمد

میخائیل بولگاکف ۱۹۴۴-۱۸۹۱ نویسنده برجسته روس با کتابِ مرشد و مارگاریتا در نزد جامعه کتابخوانِ ایرانی به شهرت رسید.

داستان تخم‌مرغ‌هایِ شوم همزمان با کتاب دل سگ در سال ۱۹۲۴ در مطبوعات روسیه به چاپ رسید و با استقبال فراوانِ منتقدانِ ادبی و جماعتِ کتابخوان مواجه شد.

قهرمان این داستان پرفسور پرسیکف که یکی از امیدهای دانش روسیه است قربانی مقاصد شوم و فرصت‌طلبانه حکومت شده و از کشفیاتش سوء استفاده می‌گردد. بولگاکف با پناه بردن به ژانر ادبیات علمی ـ تخیلی (Science-Fiction) و با زبان کنایه و استعاره که لازمه بیانِ عقاید در یک فضایِ مختنق است تصویری هولناک از وضعیت پیشرفتِ علم و دانش در سایه حکومتهای توتالیتر را با طنزی تلخ و گزنده در پیش چشم خوانندگانِ کتاب به تصویر می‌کشد. برای اولین بار کتابی از بولگاکف از زبان اصلی (روسی) به فارسی برگردانده شده است.

در زمینهٔ زندگینامه و رمان

قزاق / زندگی رضا پهلوی / محمود پورشالچی
خاطرات پس از مرگ، ماشا دو دِآسیس، عبدالله کوثری (برندهٔ جایزه کتاب سال ۸۳ برای ترجمهٔ بهترین رمان خارجی)
گالاپاگوس، کورت ونه گوت / علی‌اصغر بهرامی
ماهی‌ها در شب می‌خوابند / سودابه اشرفی (برنده جایزه صادق هدایت)
استخوان‌های دوست داشتنی / آلیس زیبولد / فریده اشرفی
چه کسی باور می‌کند / روح‌انگیز شریفیان (برنده جایزه بهترین رمان اول ۸۳ بنیاد گلشیری)
روزی که هزاربار عاشق شدم / روح‌انگیز شریفیان
پایان درخت سیب / نوشین سالاری (برنده تقدیرنامه مهرگان)
تخم مرغ‌های شوم / میخائیل بولگاکف / پونه معتمد
موسیقی یک زندگی / آندره مکین / ساسان تبسمی
با چشمان شرمگین / طاهربن جلّون / اسدالله امرایی
مه / میگل. د. اونامونو / بهناز باقری
اسرار / کنوت هامسون / سعید سعیدپور
زندگی من / پائولو کوئیلو / خجسته کیهان
بازیافتن (جام شکسته) / آلن رُب گری‌یه / خجسته کیهان
تجربه‌های مصدق در چشم‌انداز ایران*
شور هستی / داستان زندگی داروین / ایروینگ استون / دکتر محمود بهزاد
شور ذهن / داستان زندگی فروید / ایروینگ استون / اکبر تبریزی ـ فرخ تمیمی
خاکی و آسمانی (داستان زندگی موزارت) / دیوید وایس / علی‌اصغر بهرام‌بیگی / در دو جلد
افسانه‌های کوچک چینی / برگردان احمد شاملو
دلباختگان / داستان زندگی کلارا و رابرت شومان / الیزابت کایل ـ علی‌اصغر بهرام‌بیگی
ستون آهنین (داستان زندگی سیسرون خطیب معروف رومی) / تیلور کالدول / علی‌اصغر بهرام‌بیگی
کوری / ژوزه ساراماگو / اسدالله امرائی
هسه و شادمانیهای کوچک / پریسارضایی، رضانجفی
زن اژدها / زندگی اشرف پهلوی / حسن سعیدی
زندگی مادام‌کوری / آلیس ثورن / پری کیانوش
خنده در تاریکی / ناباکف / امید نیکفرجام
می‌توان فراموش کرد؟ / هانس کخ / پریچهر معتمد گرجی
فریدریش نیچه و گزین گویه‌هایش / رضا نجفی، پریسا رضائی
بازگشت ریشی / دی‌پک چوبرا / لادن جهانسوز
اینس / کارلوس فوئنتس، اسدالله امرایی
افعی‌ها خودکشی نمی‌کنند / فتح الله بی‌نیاز
التهاب سرد / فتح‌اله بی‌نیاز
یادداشت‌های دورا داستانی از کافکا / حمید صدر / پریسا رضایی
ستاره‌های خانه‌ای کوچک / فیروز حجازی
روزهای قشنگ عشق / عباس مشهدی
بادبادک‌باز / خالد حسینی / ز. گنجی و پ. سلیمان‌زاده
روزی، روزگاری، دیروز (برگزیدهٔ داستان‌های مجلهٔ نیویورکر)
سفیدبرفی / دونالد بارتلمی / نیما ملک‌محمدی
زمان لرزه / کورت وُنه گوت / مهدی صداقت پیام
فساد در کازابلانکا / طاهربن جلون، محمدرضا قلیچ‌خانی
همنام / جومپا لاهیری / فریده اشرفی
نقاشی خانم / مهری کاشانی*
بیمار / مایکل پالمر / مهمان‌نوازان
مانکن و دو انسان مرده / مهناز هدایتی
مادرانه / مهناز روشنگر*
روزی از روزهای زندگی / مانلیو آرگه‌تا / پری منصوری
وقتی از عشق حرف می‌زنیم / ریموند کارور / ز. گنجی ـ پ. سلیمان‌زاده
تجاوز قانونی / کوبوآبه / علی قادری
اخگر / ساندور مارای / شهروز رشید
آبشار / جویس کارول اوتس / رؤیا بشنام*
شاید / لیلیان هلمن / علیرضا میراسداله
زورو / ایزابل آلنده / مهمان‌نوازان*
زنی که منتظر بود / آندره مکین / ساسان تبسمی

* ـ زیر چاپ

در زمینهٔ دانش برای همگان

زن و توانایی‌هایش / دکتر لرنر / میترا کدخدایان
هیچکس کامل نیست / دکتر هندری وایزینگر / پریچهر معتمد گرجی
مفهوم ساده روانکاوی / زیگموند فروید / فرید جواهرکلام
جادوی فکر بزرگ / دکتر د. شوارتز / ژنا بخت‌آور
فرهنگ تعبیر خواب / تام چت ـ فرید جواهرکلام
فرهنگ تعبیر خواب / لیدی استرن رابینسون ـ توم کوربت / منوچهر ریاحی
چگونه حافظه خود را تقویت کنیم / دکتر ویلندز / شمس‌الدین زرین‌کلک
راز جوانی و عمر طولانی (آخرین دستاوردهای علمی دربارهٔ راز جوانی) / ترجمهٔ سهیلا محمودکلایه (فنائیان)
رهایی از تنش / دکتر جان نیومن / علی طباطبائی و ابوالفضل حاج‌حسینی
مدیتیشن یا چگونه خودکاوی کنیم / لورنس لی‌شان / دکتر یحیی شمس
خشم می‌کشد / ردفورد ویلیامز / میترا کدخدایان ـ شمس‌الدین زرین کلک
اندیشه‌های زندگی‌ساز / میکائیل نینان / ن. عظیمی ـ طلا میرهادیزاده
راهنمای پزشکی برای کودک شما / دکتر چازنف / دکتر شاهین خزعلی
چگونه با کودکم رفتار کنم / دکتر گاربر / دکتر شاهین خزعلی، دکتر هومن حسینی، دکتر احمد شریف / زیر نظر دکتر محمد ولی سهامی
قلب سالم برای همه (از مؤسسه قلب تگزاس) / پروفسور کولی / ترجمهٔ دکتر هومن حسینی، دکتر شاهین خزعلی، زیر نظر دکترماندگار
قدرت مغز سالم / دکتر ورمون مارک / دکتر احمد شریف تبریزی
درمان ناسازگاری و حسادت فرزندان / آدل فابر و ایلین مزلیش، میترا کدخدایان
به بچه‌ها چه بگوییم / آوا سیگلر / میترا کدخدایان / چ ۲ / زیر نظر دکتر محمدولی سهامی
راهنمای رهایی از اعتیاد / رونالد راجرز، چاندلر اسکات مک میلین / دکتر شریف تبریزی
معجزه انرژی انگشتان (ماساژدرمانی) / طلا میرهادیزاده ـ الهام جلائی
هنر آشپزی جدید / طلا میرهادیزاده
مردِ مرد / رابرت بلای / فریدون معتمدی
هنر تفکر مثبت / کریستوفر هنسارد / عباس نتّاج
خوشبختی در یک قدمی / ام. جی رایان / پوپه میثاقی

در زمینهٔ طنز و پلیسی

پایین آمدن درخت از گربه / کتاب آخرِ پرویز شاپور
شاه گوش می‌کند / ایتالو کالوینو / فرزاد همتی / محمدرضا فرزاد
طنزآوران امروز ایران (۵۱ داستان طنز از ۴۰ نویسنده) / عمران صلاحی
یک لب و هزارخنده / عمران صلاحی
حالا حکایت ماست / عمران صلاحی
شوکران شیرین / با مقدمه و ترجمه‌های: ابراهیم نبوی، صفدر تقی‌زاده، اسدالله امرایی، عبدالله کوثری، عمران صلاحی، میترا کدخدایان
دایرةالمعارف شیطان / آمبروز بیرس / سیدابراهیم نبوی، مهشید میرمعزی
حکم مرگ / موریس بلانشو / احمد پرهیزی
مرگ مرموز در کلیسا / ژرژسیمنون / دکتر لسانی
دماغ / ریونو سوکه اکتاگاوا / احمد شاملو
قلبم را باقلبت میزان می‌کنم (مجموعه کاریکلماتور پرویز شاپور)
قاتل در باران / ریموند چندلر / امید نیک‌فرجام
غرامت / ریموند چندلر / احسان نوروزی
خبیث / ژرژ سیمنون / شهریار وقفی‌پور